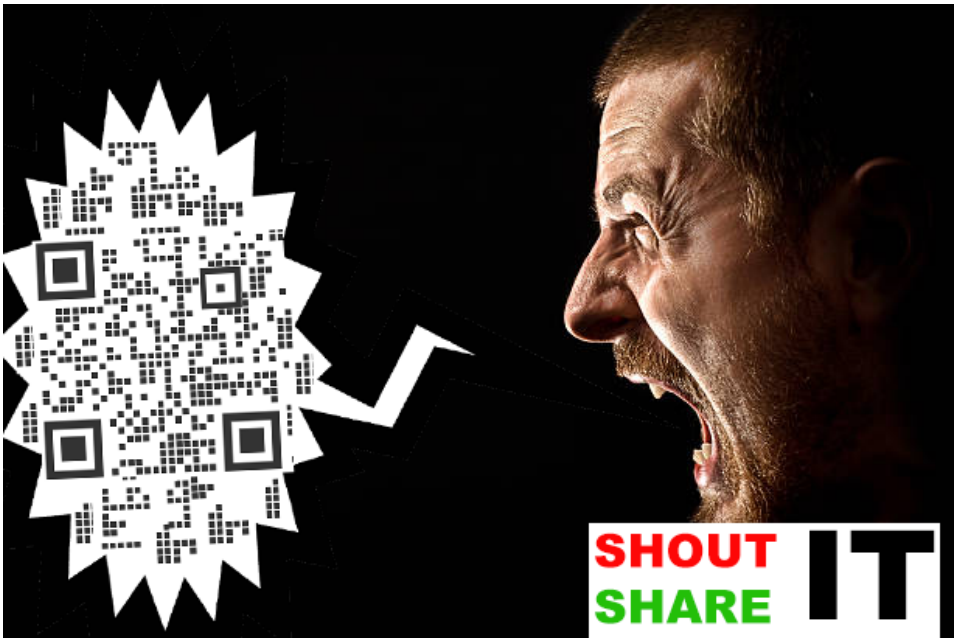
Сабине Лемире, Расмус Брегнхой

ТЫ ВЗРОСЛЕЕШЬ

КНИГА О ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

альпина .дети


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Многим родителям не так просто найти общий язык с подростком, а особенно обсудить с ним такие важные и вгоняющие в краску темы, как изменения тела, романтические отношения, секс, ЗППП, контрацепцию и тому подобное. С этой книгой вам больше не придется выбирать момент, заранее продумывать слова, пытаться угадать, достаточно ли понятно и убедительно вы звучите, а может и краснеть и заикаться. Просто дайте ее своему ребенку, и он получит ответы на самые важные вопросы: что происходит с моим телом? Что такое любовь и как быть с кем-то в отношениях? Что такое секс и как заниматься им безопасно? Какие бывают зппп и как уберечься от них? Как протекает беременность и как реагировать на то, что кто-то усыновлен? А заодно узнает, что такое здоровые взаимоотношения, как распознать манипулирование, как сохранить приватность в соцсетях и многое другое, касающееся человеческих отношений. И самое замечательное, что это не занудный поучающий рассказ и не устаревший подход с «пестиками» и «тычинками»! Авторы говорят с подростком на одном языке, с юмором и понимая, как важно называть вещи своими именами и не опускать «стыдные» подробности. Ведь только так можно вырастить ментально здоровое и счастливое поколение! Автор, Сабине Лемире — историк моды, а еще она отлично разбирается в сложностях жизни маленького подростка! Минимум текста и причудливые картинки от Расмуса Брегнхоя — идеальное сочетание даже для тех, кто вообще не любит читать — эту книжку прочтет на одном дыхании! Зачем читать • иллюстрации, которые показывают все так, как оно и есть, выглядит и работает; • никакой пропаганды или навязанного мнения – только то, что важно знать, чтобы сделать собственный выбор; • поможет понять, как должны выглядеть здоровые нетоксичные отношения; • помощь родителям, которым сложно вести разговоры на интимные темы. Для кого • для детей от 10 лет, у которых наступает переходный возраст; • для детей, которые интересуются отношениями и любовью; • для детей, задающих вопросы, откуда берутся дети; • для детей, которым сложно быть откровенными; • для родителей, которые хотят вырастить счастливого человека. Для них в конце каждой главы тоже есть информация о том, как общаться со своим взрослеющим подростком.

- Сабине Лемире, Расмус Брегнхой

- Предисловие для родителей
- Давай встречаться?
- Почему взрослые занимаются сексом?
- Поцелуи
- Когда ты себя трогаешь
- Как это называется?
- Заниматься сексом. А как еще это называется?
- Что такое секс?
- Яйцеклетки и сперматозоиды
- Твое тело развивается
- Все мы выглядим по-разному
- Беременность и роды
- Контрацепция
- Более подробно о заболеваниях, передающихся половым путем
- Пол и сексуальная ориентация
- Порнография и социальные сети
- Когда двое решают завести детей
- Словарик
- О Расмусе и Сабине

Сабине Лемире, Расмус Брегнхой Ты взрослеешь. Книга о половом воспитании для подростков

Иллюстрации *Расмуса Брегнхоя*
Перевод *Анастасии Наумовой*
Редактор *Дарья Жаркова*
Главный редактор *Л. Богомаз*
Руководитель проекта *А. Марченкова*
Корректор *З. Скобелкина*
Компьютерная верстка *О. Макаренко*
Дизайн обложки *Bang-Bang studio, Тим Яржомбек*

Tekst © Sabine Lemire og Gyldendal A/S 2018
Illustrationer © Rasmus Bregnhøi og Gyldendal A/S 2018
© Издание на русском языке, перевод. ООО «Альпина Паблишер», 2022

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Сабине Лемире, Расмус Брегнхой

ТЫ ВЗРОСЛЕЕШЬ

КНИГА О ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Спасибо врачу Дорте Скувгорд, психологу Рикке Йууля и всем-всем детям и их родителям, которые согласились со мной побеседовать

18+

альпина .дети

Москва, 2022

Предисловие для родителей

ЧТО ТАКОЕ СЕКС? Объяснить подростку, как появляются дети, несложно. А вот рассказать о сексе как о важной части отношений намного труднее.

Мы можем легко говорить со своими детьми на разные темы и неоднократно возвращаться к обсуждению каких-то вопросов, чтобы ничего не упустить. Однако чтобы заговорить о половых отношениях, многим – и взрослым, и подросткам – надо совершить над собой усилие. Подобную беседу вот так просто не начнешь. По мнению большинства родителей, ее стоит заводить тогда, когда чувствуешь, что ребенок начал взрослеть и интересоваться отношениями.

Вряд ли у вас получится сразу рассказать обо всем, что нужно знать о сексе, уложив эту тему в один разговор. Ребенок развивается, и по мере взросления у него возникают разные мысли. Поэтому родителям важно не пропустить момент, когда стоит обсудить с ним тот или иной вопрос.

Надеюсь, наша книга «Ты взрослеешь» поможет вам в таких беседах. Некоторым родителям вопросы взросления обсуждать легко, вот только не всегда они могут догадаться, что у ребенка есть потребность в подобном разговоре, а сам он ни за что не даст им это понять. А иногда и вовсе проще дать ребенку почитать эту книгу, не донимая его предложениями поговорить «о важных вещах».

Как беседовать с детьми об интимных отношениях? Некоторые полагают, что это совсем не обязательно, ведь они могут и так сами обо всем узнать. По-моему, если мы научим детей озвучивать свои чувства и желания, то сделаем их жизнь легче. Лишь умея говорить о таких вещах, мы учимся устанавливать здоровые границы. Удачи!

Сабине

Давай встречаться?

Влюбленность

Хороший друг – это тот, кто тебе по-настоящему нравится. Тот, с кем тебе хорошо, с кем можно заниматься чем-нибудь интересным, а расставаться не хочется.

Иногда кто-то нравится так сильно, что просто разговаривать и веселиться уже недостаточно.

Возможно, стоит тебе его (или ее) увидеть, как дыхание у тебя перехватывает, ты смущаешься и не знаешь, что сказать, когда он (она) заговаривает с тобой. Даже если ты заранее тщательно продумал каждое слово, все они моментально вылетают из головы! Когда влюблен, часто представляешь, как вы целуетесь, держитесь за руки или обнимаетесь. Влюбленность – это вроде приятного сна, только наяву.

Тебе хочется побольше узнать о том, в кого ты влюблен, ты постоянно думаешь о нем (ней). Хочется быть близко-близко. Особенно приятно бывает обнять его (ее) и вдохнуть запах его (ее) кожи и волос.

Когда влюблен, жизнь становится легкой и полной самых радужных фантазий.

Как понять, влюблен ли ты?

Вот некоторые признаки влюбленности:

1. Ты весь день ходишь с улыбкой до ушей.

2. Тебе нравится произносить имя того, в кого ты влюблен.

3. Ты все время думаешь о нем (ней).

4. Тебе никак не удается сосредоточиться.

5. Ты хочешь находиться рядом с ним (ней).

6. Ты часто говоришь о нем (ней).

7. Ты то и дело просматриваешь его (ее) страничку в соцсетях.

8. Когда вы разговариваете, тебе хочется дотронуться до него (нее).

Чем занимаются влюбленные?

Можно сказать, что влюбленные занимаются почти тем же, чем и хорошие друзья.

Что делать вместе с тем, кого любишь? Несколько советов:

1. Разговаривайте обо всем на свете. Когда ты влюблен, хочется узнать об объекте своих чувств все-все.

2. Проводите время вместе. Например, гуляйте, ходите в кафе или кино.

3. Целуйтесь и держитесь за руки.

4. Занимайтесь общим делом, которое по душе вам обоим. Возможно, вы сблизились, потому что любите футбол или ходите в одну и ту же секцию. Если вам кажется, что общих интересов у вас нет, попробуйте их найти. Может, вам обоим нравится ходить в кино или смотреть сериалы?

Как спросить кого-то, хочет ли он с тобой встречаться?

Спросить можно самыми разными способами. Возможно, вы просто проводите вместе время и вам обоим это приятно. А возможно, вы уже целовались. В этом случае вполне логично спросить, не хочет ли объект твоей влюбленности встречаться с тобой. Но если ты очень стесняешься заговорить об этом, тебе помогут следующие советы.

Спроси его (ее) об этом, когда вы останетесь наедине. Когда рядом кто-то топчется, это только мешает искреннему разговору. Подгадай момент, чтобы поговорить с глазу на глаз, – например, когда вы будете возвращаться вдвоем из школы.

Конечно, намного проще написать обо всем в соцсети или мессенджере и вставить кучу картинок-эмодзи, но лучше сказать обо всем лично. Очень важно, чтобы тебя поняли правильно.

Будет обидно, если человек не ответит, просто потому что не воспринял твое сообщение должным образом.

Если кто-то предлагает тебе встречаться, не тяни с ответом. Бывает, что тебе нужно время, чтобы решить, как быть, однако не забывай о чувствах другого: ему наверняка пришлось набраться смелости, чтобы спросить, и он очень переживает.

Если у тебя появился возлюбленный и вы решили встречаться, помни, что хорошие и здоровые отношения – это не только физическая близость, когда вы держитесь за руки и целуетесь. Не менее важна и правильная эмоциональная связь. Когда она есть, партнеры уважают и ценят друг друга, не пытаются переделывать, поддерживают, а еще им приятно и весело проводить время вместе. В здоровых отношениях нет места злым насмешкам, грубости, унижениям и принуждению к тому, что один из партнеров делать не хочет. Неправильной является и та ситуация, когда один партнер угрожает другому, даже если это угроза нанести себе вред. В таких случаях отношения стоит закончить, возможно, посоветовавшись со взрослым, которому ты доверяешь, о том, как это сделать правильно. Помни: ты не заслуживаешь плохого к себе отношения!

Неразделенная любовь

Влюбленность – это не всегда только приятное состояние. Если тот, в кого ты влюблен, не отвечает взаимностью, это очень печально. Еще хуже, если он влюблен в кого-то другого! Это называется неразделенной любовью. Нечто подобное пережили почти все взрослые, и они знают, как больно это может быть. К сожалению, любовь без взаимности случается очень часто, поэтому ей посвящено так много фильмов, книг и песен.

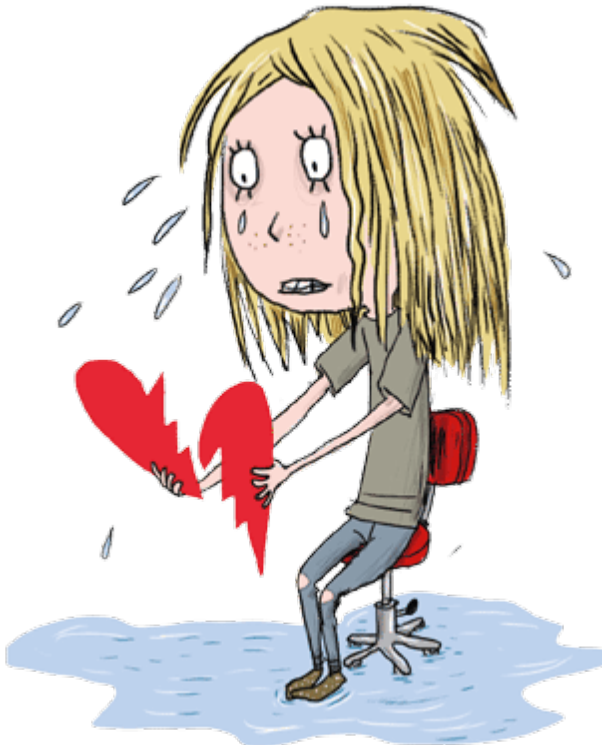
Когда ты безответно влюблен в кого-то, то можешь чувствовать себя бесконечно несчастным. Внутри появляется уверенность, что уже никогда в жизни ты не встретишь человека лучше того, в кого влюблен. От этого даже можно заболеть! Помни: чувства постоянно меняются. Пускай сегодня ситуация кажется безнадежной, вполне вероятно, что завтра все будет иначе: объект твоей влюбленности может обратить на тебя внимание, а может и вовсе разонравиться. Возможно, тебе станет легче не сразу, однако наступит день, когда мир вокруг засияет новыми красками.

Что делать, если ты страдаешь от неразделенной любви:

1. Проводи время со своими друзьями и близкими.

2. Вспомни о любимых занятиях, например о спорте, и займись ими.

3. Расскажи о своих чувствах тому, кому доверяешь.



Важно помнить о том, что нельзя заставить одного человека полюбить другого. Чувство возникает само, и рождается оно часто без какой-либо причины. Поэтому не стоит пытаться изменить себя, если кто-то не обращает на тебя внимания. По-настоящему крутые отношения возможны только с тем человеком, который любит тебя таким, какой ты есть!

Ревность

Ревность – чувство, тесно связанное с любовью. Когда влюблен, боишься потерять любимого. В такие моменты нелегко смотреть на то, как он с удовольствием проводит время в компании других. Помни: ревность – это плохое чувство! Не стоит устраивать скандалы своему возлюбленному, если он общается с кем-то кроме тебя. Также и тебе не стоит отворачиваться от своих

друзей и подружек, если ты начал с кем-то встречаться. Друзья важны не меньше, чем возлюбленные. В здоровых отношениях люди доверяют друг другу, ценят и уважают своих партнеров. А значит, места для ревности в таких отношениях просто нет!

Как закончить отношения?

Закончить отношения — значит расстаться с тем, кого раньше любил. Это бывает непросто, причем независимо от того, кто принял это решение — ты или твоя половинка.

Говорить другому о том, что больше его не любишь, ужасно сложно, однако, если такое произошло, сделать это надо. Так же как и с признанием в любви, говорить это желательно не по переписке, а лично. Отправляя сообщение, ты проявляешь неуважение к чувствам другого человека, не даешь возможности все обсудить и делаешь ему очень больно. При расставании очень важно по-настоящему попрощаться друг с другом и быть при этом максимально деликатными. Ссора — плохое завершение отношений.

Когда решение о расставании принято, важно, чтобы оно было твердым и окончательным. Поэтому хорошо взвесь все за и против, прежде чем объявить о своем решении партнеру. Нет ничего хуже, чем когда вы начинаете то расходиться, то снова сходиться и так постоянно. Это очень болезненно и не приведет ни к чему хорошему.

Конечно, сразу после расставания видеть того, с кем встречался, бывает нелегко, но со временем чувства остынут и станет проще. Чтобы не провоцировать в себе грустные мысли, стоит сразу после расставания ограничить присутствие бывшего возлюбленного в своей жизни. Отпишись от его страниц в соцсетях, убери подальше совместные фото. Не обязательно навсегда обрывать все связи и стирать снимки — когда-нибудь вы сможете общаться без неприятных чувств, а фото могут стать просто воспоминаниями об определенном периоде жизни.

Можно ли встречаться сразу с несколькими людьми?

Когда у тебя уже есть возлюбленный, а ты целуешься с кем-то еще, это называется изменой. Узнав, что твой парень или девушка изменяет тебе, ты наверняка расстроишься. Поэтому если тебе вдруг захотелось изменить тому, с кем ты встречаешься, лучше честно рассказать ему об этом и решить, стоит ли вам и дальше встречаться.

Возможно, ты слышал, что некоторые люди имеют несколько партнеров и не скрывают этого от них. Если такая ситуация всех устраивает, ничего страшного в этом нет. Но что касается официально оформленных отношений, по закону в России разрешено заключать брак только с одним человеком.

Взрослым

Иногда дети уже в детском саду играют в мужа и жену или в «парочку». Чаще всего они просто договариваются, что теперь «встречаются», и всё, а сами продолжают играть в те же игры, что и обычно.

Помните, что к детским отношениям понятие взрослой любви

неприменимо.

Поговорите с ребенком о том, что значит встречаться с кем-то. Спросите его, какие чувства он испытывает по отношению к своему парню или девушке. В чем разница между друзьями и возлюбленными? Каково это — влюбиться?

Расспрашивая, чем ваш подросток занимается со своей второй половинкой, проявляйте терпение. Иначе ему может показаться, что вы нарушаете его границы, и он вообще не захочет обсуждать свои отношения. Попробуйте определить, насколько развит ваш ребенок, и задавайте вопросы исходя из этого. Когда лезешь с непрошеными — пусть даже и полезными — советами, ребенок нередко замыкается в себе.

Видеть, как твое чадо страдает от неразделенной любви, очень тяжело. Расскажите ему какую-нибудь историю из своей молодости и поддержите его. Скажите ребенку, что вы всегда рядом и готовы с ним поговорить, если он захочет.

Предложите ему чем-нибудь заняться, чтобы отвлечься. Но главное, помните: при обсуждении отношений своего подростка самое важное — быть максимально деликатным, демонстрировать, что вы на стороне ребенка и поддéржите его. А иногда и вовсе лучшее решение — просто обняться и вместе помолчать.

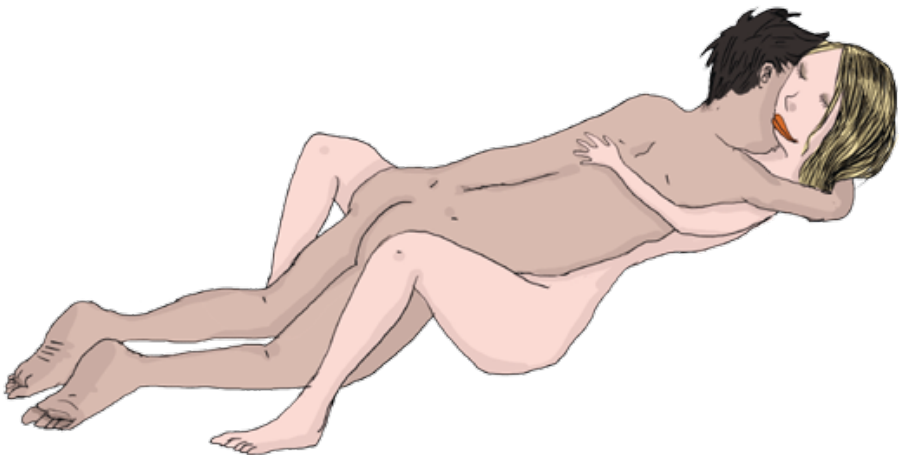
Почему взрослые занимаются сексом?

Когда взрослые влюбляются или их просто тянет друг к другу, у них возникает желание целоваться и обниматься, а еще — заниматься сексом. Происходит это по двум причинам:

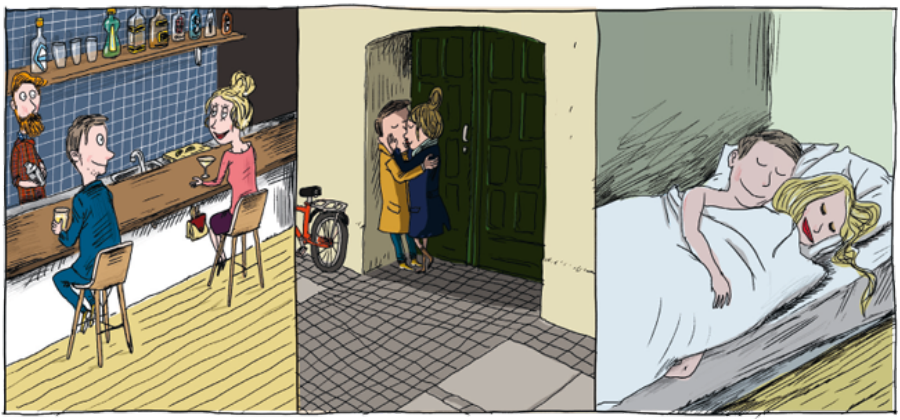
Потому что это приятно.

Потому что они хотят завести детей.

Когда взрослые решают завести детей, сексом нужно заниматься в определенный период — дни между менструациями. Именно тогда женщина способна забеременеть.



ХОРОШИЙ ВЕЧЕР



Большинство взрослых любят заниматься сексом и просто так, а не только ради зачатия детей: это удовольствие, которое вы с партнером доставляете друг другу. Если взрослым заводить детей не хочется, они используют противозачаточные средства, чтобы женщина не забеременела.

Некоторые называют секс «занятием любовью». Это происходит потому, что для взрослых людей он является одним из проявлений любви. Конечно, секс может быть приятным и без любви — когда тебе просто нравится твой партнер, тебя к нему влечет и ты ему доверяешь, но с любимым человеком секс становится по-настоящему прекрасным.

Взрослым

Говорить с детьми о сексе бывает непросто, особенно когда хочешь рассказать о сексуальном влечении. Важно сохранять непринужденность — так ребенок не будет испытывать неловкость, задавая вопросы. Если вы будете запинаться и смущаться, ваша нервозность может передаться и ему. Постарайтесь показать, что, если ребенка что-то волнует и он хочет обсудить это, вы всегда открыты к разговору.

Все дети развиваются индивидуально. Во время беседы старайтесь использовать слова, понятные ребенку. Следите за тем, насколько глубоко вы вдаетесь в подробности. Отмечайте, интересен ли ребенку этот разговор. Если он еще не готов к подобным беседам, услышанное вряд ли ему пригодится. И наоборот: иногда родители с удивлением понимают, что ребенок продвинулся в развитии намного дальше, чем они предполагали.

Постарайтесь не показывать этого, иначе можете смутить его.

Поцелуи

Когда ты влюблен, тебе хочется целоваться. Но не так, как целуешься с родственником, а более откровенно и чувственно. Такие поцелуи нравятся большинству взрослых.

Существует множество видов поцелуев. Они могут означать совершенно разные чувства и применяются в различных ситуациях. А еще в некоторых странах есть собственные традиции, связанные с поцелуями. Но есть у поцелуев одна общая черта: мы целуем всегда только тех, кто нам нравится.

Родственников чаще всего целуют в щеку. Некоторые взрослые целуют детей в лоб или в макушку. Родители могут целовать детей в губы.

Влюбленные целуются, как правило, в губы, иногда используя язык. Когда долго целуешься, касаясь языком языка своего партнера, в теле возникают приятные ощущения.

Только ли влюбленным можно целоваться «с языком»?

Вовсе не обязательно влюбляться, чтобы целоваться. Когда тебе просто нравится парень или девушка, то иногда хочется целоваться с ним или с ней просто так, для удовольствия.

Если ты никогда не целовался с языком, то тебе наверняка интересно, каково это. Нет ничего плохого в том, чтобы попробовать! Целоваться — совершенно нормально, даже если ты не влюблен. Главное — не забывать о двух моментах:

Нельзя позволять другому заставлять тебя целоваться и нельзя заставлять других.

Помни о чувствах тех, с кем целуешься. Если человек влюблен в тебя, а ты не можешь ответить взаимностью, не нужно целоваться с ним. Иначе он решит, что ты тоже в него влюблен.

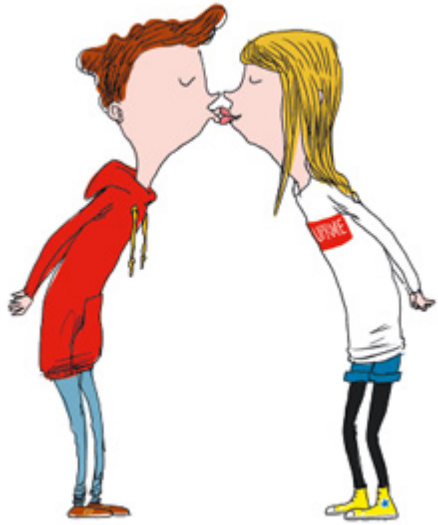
Во многих странах Юго-Восточной Азии целоваться на виду у всех — на улице или в парке — нельзя. Во Франции же, напротив, знакомые, встретившись, целуют друг друга в щеки. Количество поцелуев зависит от региона: жители некоторых французских городов ограничиваются двумя, а в других регионах их больше. Видимо, они никуда не торопятся…

В прежние времена мужчины при встрече целовали женщинам руки.

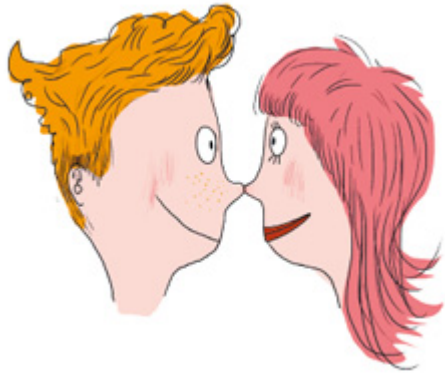
> ***Если мама, папа или какая-нибудь старая тетушка тебя целуют, а тебе это не нравится, просто скажи им об этом.***

Виды поцелуев

Воздушный поцелуй — это дружеское приветствие. Мы целуем кончики собственных пальцев и дуем на них, чтобы поцелуй «улетел» к адресату. Но иногда он может выглядеть достаточно игриво и использоваться для флирта.



Дружеский поцелуй, пожалуй, самый распространенный. Мы целуем другого человека в щеку, а иногда и чмокаем в губы.



Эскимосский поцелуй совсем не похож на привычный нам! В таком поцелуе люди просто трутся носами.

Французский поцелуй (поцелуй с языком) используют влюбленные. Во время поцелуя оба приоткрывают рот и соприкасаются языками.

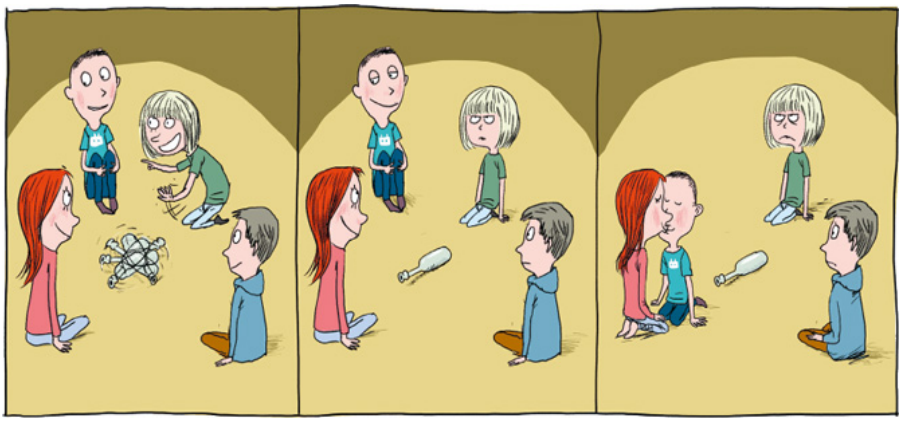
В **поцелуе бабочки** губы не задействуются. Если быстро-быстро моргать, приблизившись к лицу другого человека, то

ресницы будут касаться его кожи, словно крылья бабочки.

Когда **целуют кому-то руку**, делают это так же, как и при дружеском поцелуе, — не разжимая губ.

Чмоканье — это когда при поцелуе раздается громкий звук. Часто таким поцелуем бабушки награждают своих внуков.

Виртуальный поцелуй используют в интернете или SMS-сообщениях. Это эмодзи в виде рожицы со сложенными для поцелуя губами или просто в виде губ.



Первый поцелуй

Первый поцелуй — событие, которого многие ждут с нетерпением и волнением. Как это сделать правильно? Как понять, что кто-то хочет тебя поцеловать? Когда заканчивать поцелуй?

Будь внимателен! Один из сигналов, что ты хочешь поцеловаться, — это смотреть в глаза другого человека чуть дольше, чем обычно.

Поцелуй получается приятным, когда вы оба внимательны друг к другу.

Начинай целоваться, не разжимая губ, и постарайся понять, хочется ли тебе приоткрыть их и задействовать язык. Если да, то сперва осторожно дотронься кончиком языка до языка партнера. Возможно, у тебя возникнет желание задействовать язык более активно.

Будь внимателен к своему партнеру: он может быть не готов к поцелую с языком. Если он не разжимает губы и не касается твоего языка в ответ, это может означать, что ты немного спешишь. Это нормально и не значит, что ты что-то делаешь не так. Просто дай ему время настроиться на такой поцелуй.

Взрослым

Когда целуете ребенка, следите за его реакцией. Вы наверняка заметите, нравится ли ему, что вы его целуете, или он предпочел бы, чтобы его просто обняли.

Но не все, кто окружает вашего ребенка, склонны проявлять

такую внимательность. Поэтому крайне важно, чтобы личные границы ребенка не нарушались. Необходимо, чтобы дети научились сами устанавливать границы. Лучше поговорить с ребенком открыто и научить его говорить «нет».

С первым поцелуем для подростка открывается новый мир. Ему предстоит многое узнать. В некоторых случаях подростку можно слегка помочь: например, объяснить, как и когда следует целовать того, в кого влюблен. Вот урок математики — явно не самое удачное время для поцелуев.

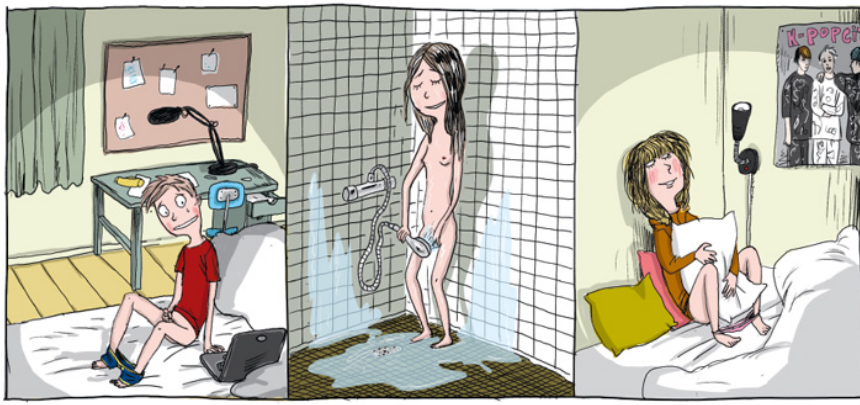
Когда ты себя трогаешь

Желание потрогать собственные половые органы возникает у многих. Однако не всегда понятно, откуда появляется именно сексуальное влечение. Иногда оно возникает при мысли о ком-то, кто тебе особенно нравится, а порой достаточно увидеть что-то или подумать о чем-то.

Когда трогаешь свои половые органы и это приносит тебе удовольствие, это называется мастурбацией. Девушкам часто приятно прикасаться к клитору, а парням нравится трогать головку пениса. Еще может быть приятно дотрагиваться до кожи рядом с половыми органами. Часто с помощью мастурбации удается испытать настоящий оргазм — пик сексуального наслаждения.

Ты, возможно, считаешь, что мастурбировать — стыдно или плохо, но ты ошибаешься. Это совершенно нормально. Этим занимаются почти все люди. Это даже полезное занятие, ведь оно помогает лучше узнать собственное тело. Лишь научившись понимать реакции своего организма, ты по-настоящему узнаешь, что именно тебе нравится, а что — нет. Когда ты познáешь себя и научишься устанавливать границы, тебе будет проще сказать, что бы тебе хотелось попробовать, а что нет. Если прикосновения к некоторым участкам тела доставляют тебе особое удовольствие, а к некоторым — дискомфорт, то говорить об этом своему партнеру совершенно нормально.

Кроме того, мастурбация безвредна для здоровья и даже наоборот: на твоих ладонях не вырастет шерсть (как пугают некоторые взрослые), тебе не передадутся ЗППП, из-за мастурбации нельзя забеременеть, а еще мастурбация может помочь расслабиться и снять напряжение. Главное, помни: касаться своих половых органов нужно чистыми руками!



Мастурбация — занятие интимное, и занимаются им в одиночестве. Да тебе и самому наверняка будет не очень приятно, если в такой момент тебя кто-то увидит. Впрочем, наблюдать за этим со стороны тоже неловко.

Взрослым

Дети проявляют свою сексуальность в разном возрасте. Детская мастурбация — это нормально. Оргазм иногда бывает даже у совсем маленьких детей. Тем не менее отношение к собственным половым органам у них может отличаться. Сначала дети, в отличие от взрослых, не связывают мастурбацию и сексуальность, поэтому касаться своих половых органов для них значит изучать собственное тело, что доставляет удовольствие и приносит радость.

Обнаружив, что ваш ребенок мастурбирует, не пугайтесь. Спокойно объясните ему, что трогать себя совершенно нормально. Если ребенок мастурбирует в компании других детей, попросите не делать этого, пока он не останется один. Расскажите ему, что это дело интимное и что заниматься им нужно в уединении. Важно, чтобы ребенок не чувствовал себя так, будто вы за ним следите.

Если вам кажется, что ваш ребенок мастурбирует слишком часто, постарайтесь выяснить, почему это происходит. Возможно, он не получает удовлетворения и поэтому у него постоянно возникает желание прикасаться к себе. Не исключено, что ему грустно и таким способом он пытается утешить себя. В некоторых случаях это происходит от недостатка внимания, а мастурбируя, ребенок заставляет взрослых проявить к нему интерес. Если

мастурбация занимает чересчур важное место в его жизни, нужно проконсультироваться с врачом.

Как это называется?

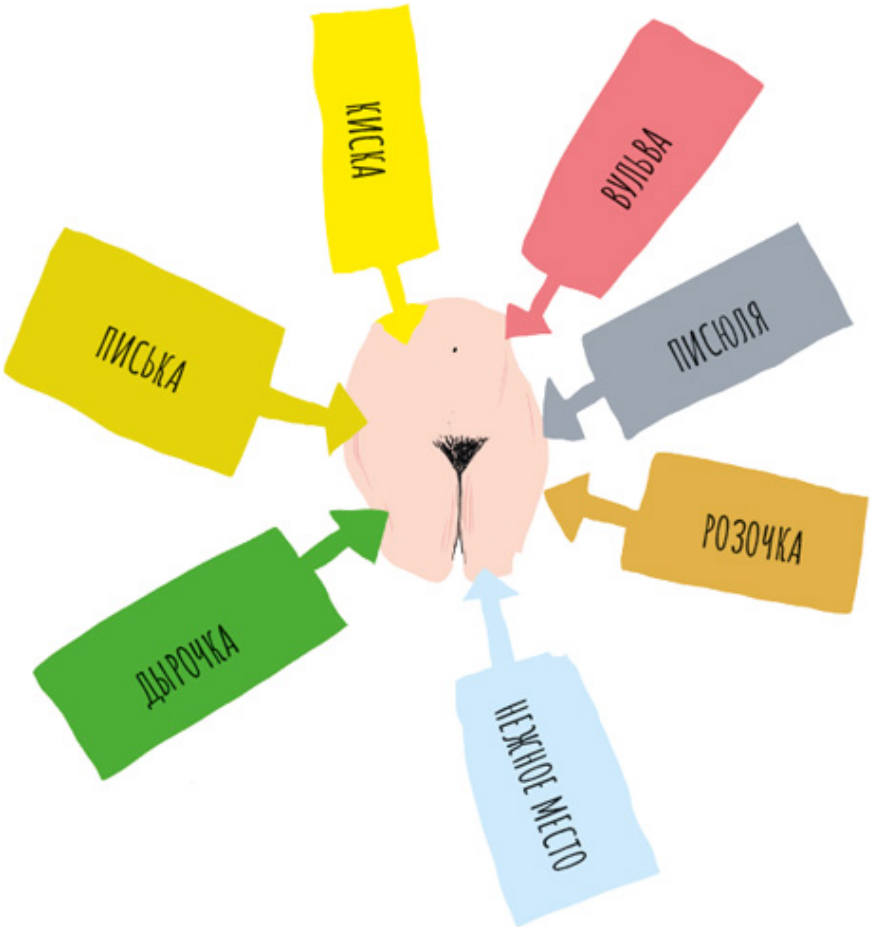
Как правильно называть половые органы?

У наших половых органов имеется множество разных названий. Вообще-то их так много, что даже взрослые иногда точно не знают, какое слово лучше использовать. Некоторые названия используются как бранные слова. На самом деле очень странно отзываться о части своего тела как о чем-то плохом…

– ПАПА, А ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТИ?
– НУ СЛУШАЙ. НАДО, ЧТОБЫ ПАПИН... ХМ... ПИПИСЬ...
– П... НЕТ, ЧЛ... ХОТЯ НЕТ, ПАПИНА ПИПКА ОКАЗАЛАСЬ В МАМИНОЙ ВУ... НЕТ, ВАГИНЕ.
– А ПОТОМ ОНИ, ХМ... ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ. И ОТ ЭТОГО ПОЯВЛЯЮТСЯ ДЕТИ.

Вот несколько названий наших половых органов. Впрочем, каждый называет их по-своему, так что неправильных вариантов здесь нет.

ПЕНИС
ФАЛЛОС
ПИСЮН
ЧЛЕН
КРАНИК
ПРИЯТЕЛЬ
БОЛТ


КИСКА
ВУЛЬВА
ПИСЬКА
ПИСЮЛЯ
РОЗОЧКА
ДЫРОЧКА
НЕЖНОЕ МЕСТО

Заниматься сексом. А как еще это называется?

Половой акт тоже может называться по-разному:

Взрослым

Разговаривая с детьми о сексе, каждый сам подбирает нужные слова. По-моему, говоря с детьми об их собственных половых органах, лучше всего использовать слова «писюн» и «писюля».

Однако, рассказывая о половых органах взрослых, мы говорим о другой функции, поэтому в такой ситуации я называю их «пенис» и «вульва».

Половой акт в этой книге называется «заниматься сексом». Это хорошее нейтральное выражение, емкое и подходящее для рассказа о том, как появляются дети, и о сексуальном влечении.

Пусть ваш ребенок, если ему захочется, сам даст название своим половым органам. Используйте те же слова, что и он. Если среди его вариантов названий встречаются грубые и нецензурные, объясните ребенку, какие лучше использовать и почему.

Что такое секс?

Большинству влюбленных нравится обниматься, целоваться и прижиматься друг к другу. Во время поцелуев и объятий выделяются гормоны, которые готовят тело к сексу.

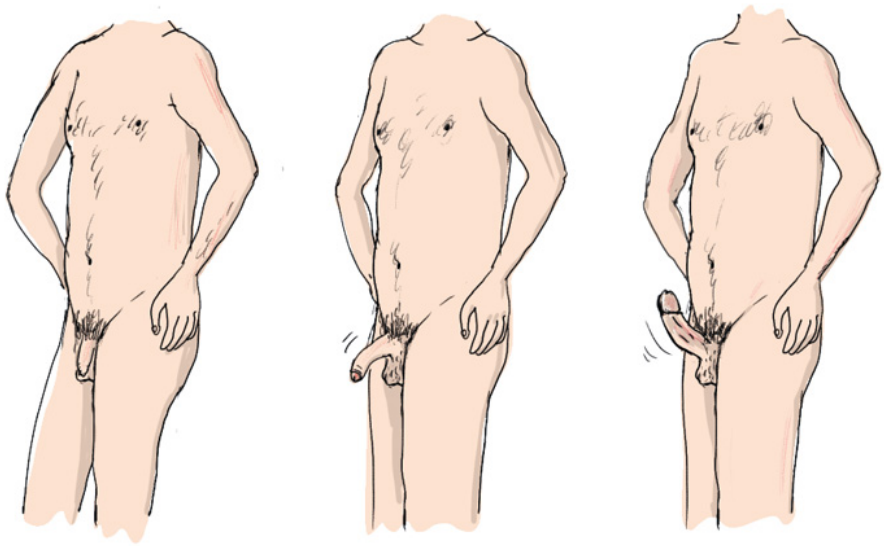
Желание секса называют сексуальным возбуждением. Оно возникает при прикосновении не только к половым органам, но и к другим участкам тела. У каждого человека есть своя эрогенная зона или даже несколько.

Эрогенная зона — такой участок тела, прикосновение к которому настолько приятно, что ощущаешь сексуальное возбуждение. Эрогенными зонами могут быть грудь, шея, ягодицы и многие другие места. Эрогенные зоны у всех людей разные, поэтому каждому из партнеров важно как можно лучше узнать, что нравится другому. Странных или неправильных эрогенных зон не бывает — главное, чтобы это доставляло удовольствие. Прикосновения к телу нравятся большинству людей.

Когда мужчина испытывает сексуальное возбуждение, к его пенису приливает кровь, и от этого пенис твердеет и увеличивается в размерах. У женщины при возбуждении кровь также приливает к влагалищу. Одновременно с этим в нем образуется специальный секрет — естественная смазка, и влагалище становится влажным. Эти процессы важны, потому что это подготовка организма к половому акту, да и заниматься сексом так приятнее.

После поцелуев и ласк мужчина вводит свой пенис в вагину женщины. Спустя некоторое время из пениса выделяется сперма. Это называется оргазм. Оргазм бывает как у мужчин, так и у женщин. Оргазм — высшая степень наслаждения. Иными словами, это тот момент, когда партнерам приятнее всего.

Итак, выделяемая пенисом сперма (или семенная жидкость) попадает во влагалище женщины. Двигаясь по шейке матки, клетки семенной жидкости (сперматозоиды) добираются до матки, а оттуда — до фаллопиевых труб. Если сперматозоид сталкивается в фаллопиевой трубе с яйцеклеткой, они могут соединиться. Так яйцеклетка оплодотворяется.



Яйцеклетка готова к оплодотворению всего несколько дней в месяц, так что оплодотворение происходит во время не каждого полового акта.

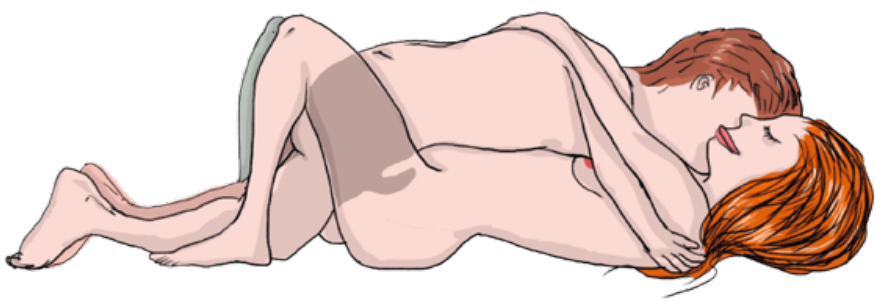
Когда пенис проникает во влагалище, это называется половым актом. Однако секс — намного больше чем непосредственно половой акт. Те, кто занимается сексом, могут доставлять друг другу удовольствие и другими способами.

Когда партнеры ласкают и целуют друг друга, это называется петтингом. Петтинг готовит тело к половому акту. В переводе с английского «petting» означает «ласки». Партнеры могут ласкать друг друга пальцами, губами и языком. Бывает, что оргазм наступает от ласк и прикосновений, без полового акта. Петтинг помогает каждому из партнеров понять, что им нравится во время секса.

Мужчина испытывает оргазм при прикосновении к пенису во время ласк или полового акта. Женщина может достичь оргазма при прикосновении к клитору. Кроме того, у женщин бывает оргазм, когда пенис двигается во влагалище.

Если ты представляешь, как целуешься с кем-нибудь из одноклассников, это называется фантазиями. Большинство из нас фантазируют, причем о самых разных вещах. Фантазировать можно о чем хочешь. Это вовсе не означает, что ты хотел бы этого в реальной жизни, но подобные мысли могут вызывать у тебя сексуальное возбуждение. Благодаря нашим фантазиям мы лучше узнаём себя и свои желания.

Для того чтобы секс был приятным, необходимо влечение. Поцелуи и ласки важны не меньше. Если тебе вдруг стало не по себе или ты не уверен, что тебе нравится то, что происходит, надо сразу же сказать об этом партнеру. Отказаться никогда не поздно, даже если сначала тебе действительно этого хотелось. И это совершенно не стыдно! Секс — очень яркий опыт, и поэтому торопиться не следует. У тебя есть масса времени, чтобы научиться испытывать удовольствие, поэтому не забывай о себе и не бойся отказаться. Вовсе не обязательно находить повод и оправдания для отказа. Твое решение само по себе достойно уважения.



Во время первого секса у девушек может пойти кровь, но такое бывает не всегда. Кровотечение начинается оттого, что девственная плева — прикрывающая вход во влагалище небольшая оболочка (также называемая «гимен») — разрушается. Помимо этого, кровотечение может начаться, если половой акт происходит чересчур быстро и от этого стенки влагалища немного повреждаются. Впрочем, у многих девушек при первом сексе не бывает ни боли, ни кровотечения.

Не бывает одинаковых девственных плев — они различаются по форме, размерам и даже плотности. Бывает

так, что первый половой акт не приносит никаких неприятных ощущений, а бывает, что он может быть болезненным как раз из-за особенностей плевы. Неприятные ощущения могут сохраняться и несколько следующих после первого секса половых актов, но со временем все проходит. Если же боль сохраняется более длительное время, возможно, влагалище недостаточно увлажнено или страдает от инфекции. В этом случае стоит посоветоваться с врачом или взрослым, которому тебе проще довериться. Кстати, повредить плеву можно не только во время секса, а, например, на занятиях верховой ездой или гимнастикой. В любом случае она никогда не исчезает из организма — после полового акта она просто немного меняет свою форму.

В период взросления тело сильно меняется, и постепенно подростки начинают испытывать сексуальное влечение. Двенадцатилетний ребенок в этом отношении может сильно отличаться от четырнадцатилетнего подростка. Если ты к чему-либо не готов, ни в коем случае не надо себя заставлять или думать, что уже «пора», а значит — «надо». В России человек достигает возраста сексуального согласия в шестнадцать лет. Это означает, что именно в этом возрасте подростки уже достаточно взрослые, чтобы определить собственные границы. Законодательство защищает детей, не достигших шестнадцати лет, от сексуальных контактов с людьми старше этого возраста. Если же обоим сексуальным партнерам еще не исполнилось шестнадцати лет, законодательно это не наказывается.

Секс и чувства тесно связаны между собой. Партнеры, решившие заняться сексом, переходят на новый уровень отношений, ведь они не только изучают собственные тела с совершенно иной стороны, но и доверяют себя друг другу. Поэтому так важно проявлять заботу о партнере, даже если вы только целовались.

Все, что вы делаете со своим партнером в плане секса, должно остаться между вами. Конечно, очень хочется порой поделиться случившимся с друзьями и подружками, однако такие интимные вещи касаются лишь вас двоих, поэтому лучше не болтать об этом. Нет ничего плохого, если ты рассказываешь о своей жизни близким друзьям или подругам, но не забывай, что, возможно, твоему партнеру не хочется, чтобы это обсуждали.

В вопросах секса есть несколько важных моментов, которые ты должен знать и помнить.

Сексуальные отношения — это не только приятно, но и большая ответственность за себя и своего партнера. Если ты не готов к ней, то лучше повременить с началом половой жизни.

Секс возможен и без глубоких чувств, ради удовольствия. Но с по-настоящему любимым человеком он действительно становится чем-то особенным.

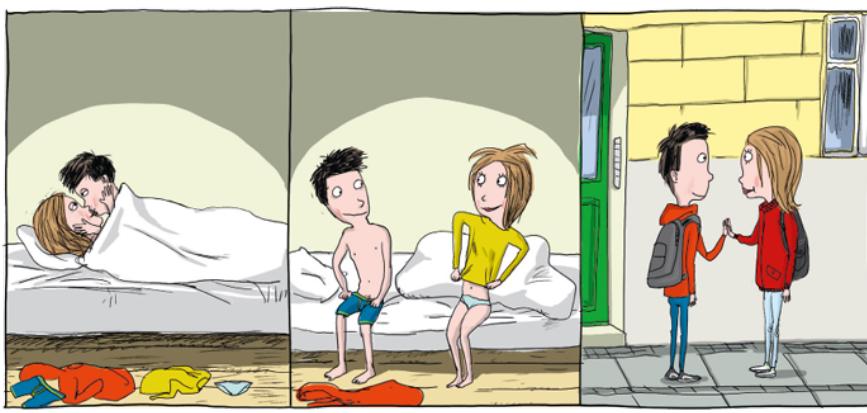
В сексе нет ничего стыдного или смешного. Так же, как и не стыдно и не глупо отказаться от секса, если ты вдруг резко перехотел или решил, что тебе не нравится и не приятно то, как все происходит.

Ты в принципе можешь и должен сказать «нет» человеку, если тебе неприятны его знаки внимания, в том числе и сексуальные. Даже если он сильнее и старше.

Есть разные виды секса: вагинальный, оральный, анальный, виртуальный и др. Вы сами решаете с партнером, что приемлемо именно для вас.

Секс может привести к нежелательному зачатию ребенка, способствовать передаче инфекций или даже получению травм внутренних органов при небрежном к нему отношении. Это всегда нужно помнить и принимать меры, чтобы не допустить.

А ТЫ МНЕ НРАВИШЬСЯ!



Взрослым

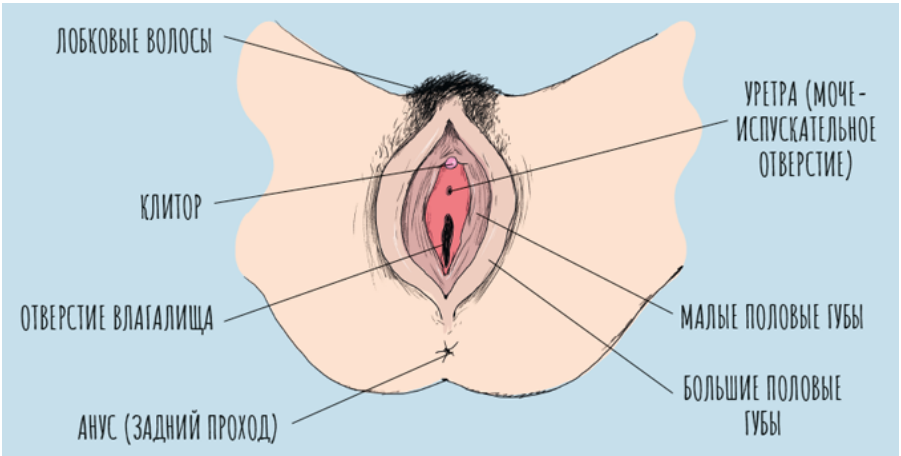
Говорить о сексе бывает довольно неловко, особенно с собственными детьми. Самое важное — это научить ребенка заботиться о себе. Если вы видите, что ребенок неохотно разговаривает на подобные темы с вами, возможно, для него будет полезнее поговорить с другими взрослыми. Расскажите сыну или дочери, что если ему (ей) нужно посоветоваться с кем-нибудь и расспросить о собственном теле и развитии, то такие вопросы можно обсудить с врачом или психологом. Помните, что даже несовершеннолетним детям иногда лучше побеседовать с психологом наедине. Если ребенок хочет поговорить анонимно, можно воспользоваться телефоном доверия для детей.

Заставлять ребенка говорить о сексе и чувствах нельзя, но можно напомнить, что вы всегда готовы помочь. Постарайтесь выбрать подходящий момент для таких разговоров. Поводом для беседы может стать, например, фильм или книга, где

поднимаются подобные темы. Всегда проще начать издалека.

Яйцеклетки и сперматозоиды

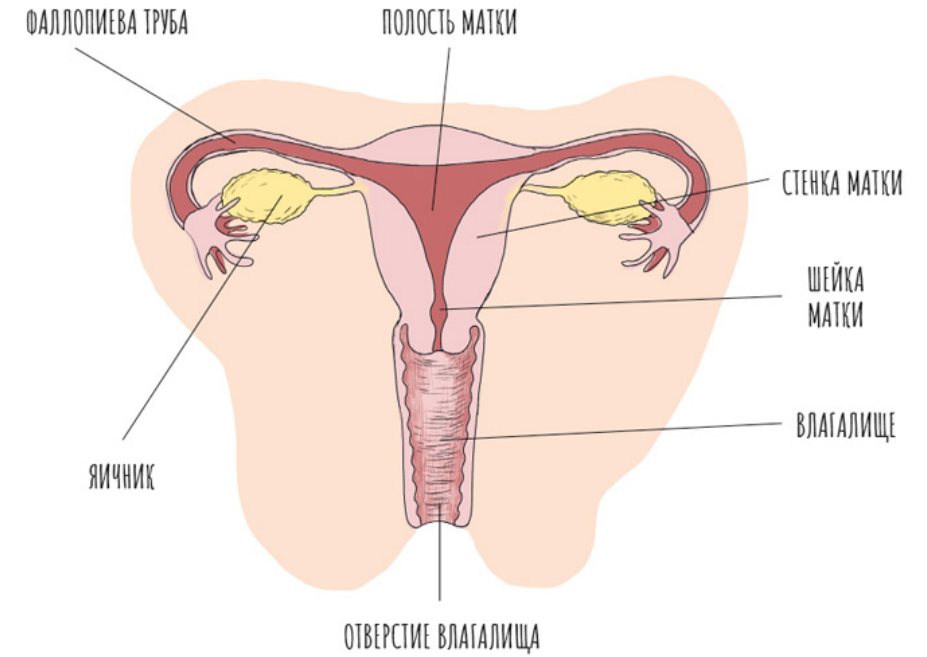
Так выглядят женские половые органы



Вульва

С внутренней стороны больших половых губ располагаются малые половые губы, а сверху находится клитор. Он обладает такой же высокой чувствительностью, как мужской пенис. При прикосновении к нему быстро наступает оргазм. На внутренних половых органах тоже имеются участки, «отвечающие» за оргазм.

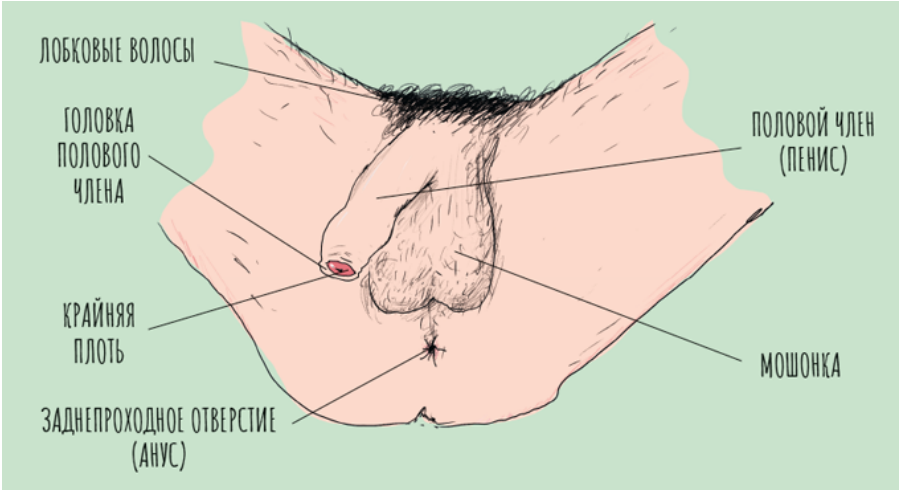
Возле отверстия влагалища находятся складки слизистой оболочки — «гимен». Её также называют девственной плевой, однако это не совсем верно, так как это не сплошная материя, а с отверстием.



Внутренние половые органы

В яичниках у женщины с самого рождения хранится от 300 000 до 400 000 яйцеклеток. Яйцеклетки лежат в крошечных капсулах, называемых фолликулами. До половой зрелости яйцеклетки остаются неактивными, а с ее наступлением определенные гормоны приводят в действие менструальный цикл. Можно сказать, что яйцеклетки пробуждаются. Как правило, один цикл составляет от 26 до 34 дней. Каждый цикл в каком-то из яичников созревает одна яйцеклетка. Этот процесс называется овуляцией. Из яичников яйцеклетка двигается по фаллопиевой трубе — узкому каналу, связывающему яичники с маткой. Если в фаллопиевой трубе яйцеклетка встречается со сперматозоидом, то происходит оплодотворение. Оплодотворенная яйцеклетка называется зиготой. Она опускается в матку и прикрепляется к ее стенке. Впоследствии из этой небольшой зиготы и вырастает эмбрион.

Так выглядят мужские половые органы



В мошонке располагаются два яичка и два придатка яичка. Мошонка — своеобразный мешочек из кожи, который находится у мужчин за пенисом между ногами. В яичках вырабатывается семенная жидкость, необходимая для оплодотворения. В ней находятся сперматозоиды. У маленьких мальчиков сперматозоидов не бывает, они появляются только в подростковом возрасте.

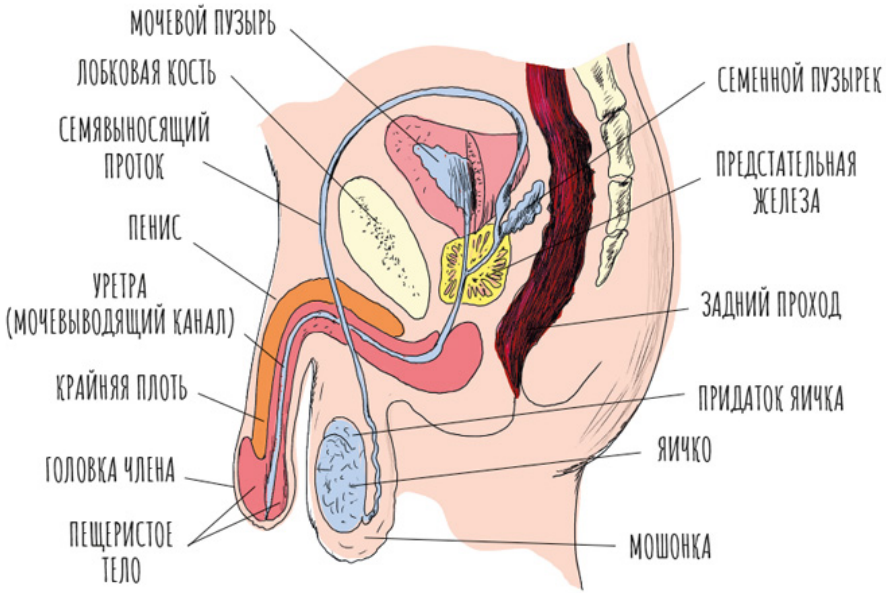
На головке пениса имеются складки подвижной кожи, они называются крайней плотью. Головка пениса очень чувствительная, и крайняя плоть нужна, чтобы защитить ее.

Иногда новорожденным мальчикам удаляют крайнюю плоть — это делает врач из гигиенических соображений или представитель церкви, если этого требуют религиозные каноны. Это называется обрезание. Крайнюю плоть можно удалять и не удалять — ее наличие или отсутствие абсолютно нормально.

При сексуальном возбуждении пенис наливается кровью. Этот процесс называется эрекцией. Во время эрекции пенис увеличивается в объеме и твердеет.

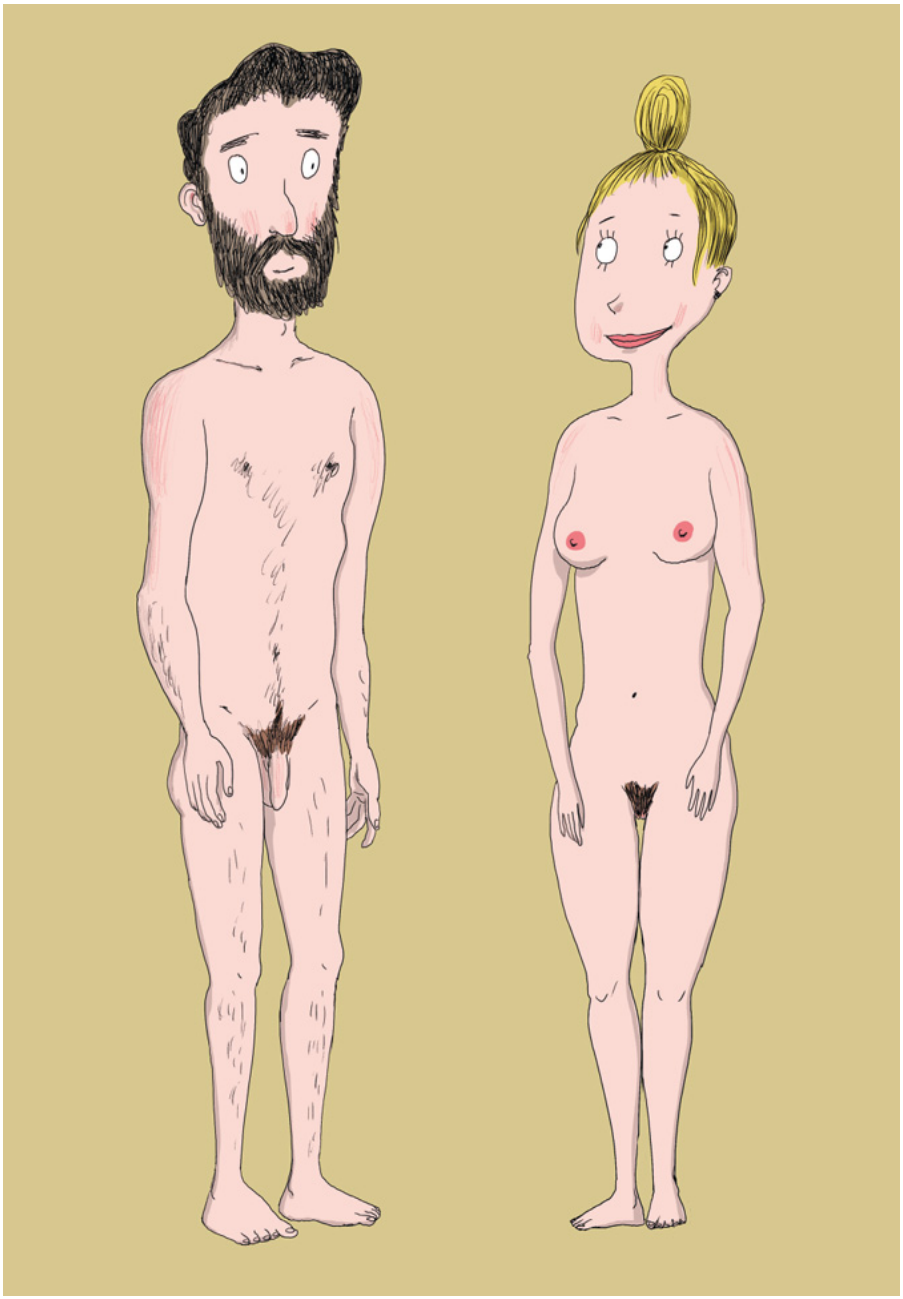
Семенная жидкость, как и моча, выделяется через мочеиспускательный канал (уретру). Однако во время сексуального возбуждения — то есть во время секса — моча выделяться не может.

Когда мужчина и женщина занимаются сексом, пенис выделяет семенную жидкость, которая попадает в женское тело, из-за чего может произойти зачатие ребенка.



Сперма, или эякулят

Сперма, которая также называется эякулятом, состоит из сперматозоидов и семенной жидкости. Перед эякуляцией сперматозоиды по семявыносящему протоку попадают в предстательную железу, где смешиваются с жидкостью из семенного пузырька и железы. Здесь же образуется вещество, которое позволяет сперматозоидам двигаться дальше.



Взрослым

В 1970-х годах европейцы стали проще относиться к наготе. Выходить голым из ванной было обычным делом во многих семьях. Сейчас большинство вновь начало стесняться своего тела.

В некоторых семьях дети перестают показываться перед родителями голыми с шести- или восьмилетнего возраста.

Насколько естественно мы воспринимаем наготу — это личное дело каждого из нас, однако всем нам необходимо разговаривать с нашими детьми о человеческом теле и обсуждать то, как оно выглядит и какие функции выполняет.

Если вы не привыкли говорить о собственном теле, то это может быть непросто.

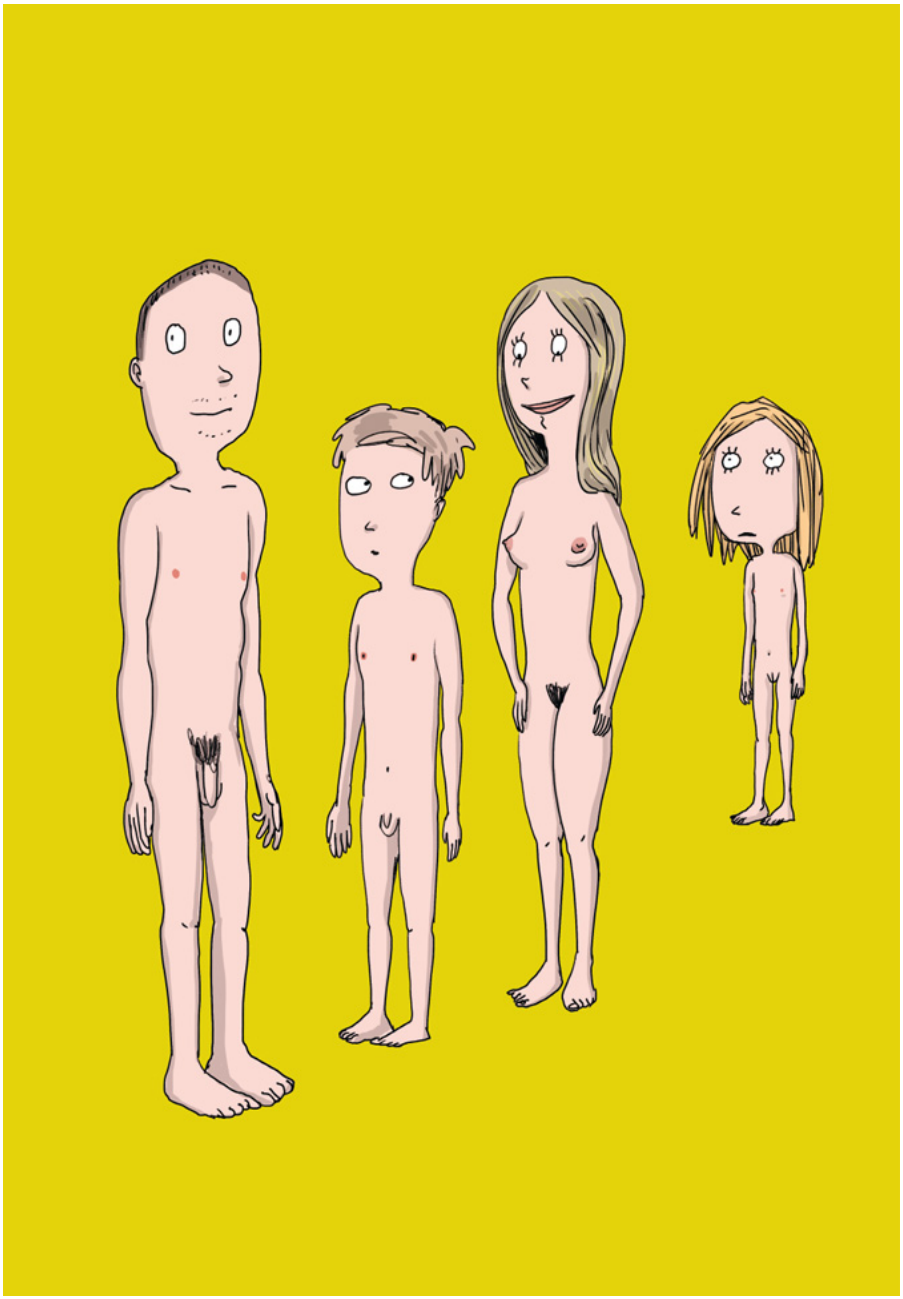
Следите за развитием вашего ребёнка и объясняйте ему, что именно происходит с его организмом. Иногда, когда тело меняется и взрослеет, совершенно естественные явления вызывают у детей беспокойство, дискомфорт и даже совершенно неоправданный стыд. Нужно рассказывать, что происходящие с ребенком процессы — абсолютно естественны и каждый взрослый когда-то испытывал подобное. Важно поддержать своего подростка — это действительно волнительное время для взрослеющего человека.

Твое тело развивается

Когда детство заканчивается и ты становишься подростком, в твоем теле начинает происходить множество новых процессов. Обычно это случается в 10–14 лет, но может быть раньше или позже. Видеть, как собственное тело меняется, порой нелегко, а ощущения от этого возникают странные. Однако эти процессы необходимы, чтобы тело сформировалось в тело взрослого человека, обладающее репродуктивной функцией.

Все мы развиваемся с разной скоростью. Но в период взросления часто бывает так, что нам не хочется внешне отличаться от остальных и выделяться этим. Мы не хотим стать ни первыми, ни последними из тех, у кого, например, выросла грудь или появились усы. Но скорость развития определяем не мы, а наши гены.

Как бы ты ни хотел изменить процесс своего созревания, результат будет тот же: рано или поздно ты станешь взрослым.



Гормоны

Изменения в твоем теле и настроении происходят под воздействием гормонов. При половом созревании организм вырабатывает специальные гормоны, которые влияют на рост и

развитие органов половой системы.

Гормоны зарождаются в отделе промежуточного мозга, который называется гипоталамус, — именно он заставляет гипофиз (расположенную в мозге железу) выделять половые гормоны. Они одинаковые у мужчин и женщин. С кровью они поступают к яичникам и яичкам и задерживаются там в определенных рецепторах. Эти гормоны подают клеткам сигнал, чтобы те тоже начали выделять гормоны.

В мужском теле образуются мужские гормоны, в частности тестостерон, а в женском — женские гормоны, например эстроген.

Если в переходном возрасте у тебя то и дело меняется настроение, это совершенно нормально. Порой тебе бывает ужасно грустно, порой ты злишься на весь белый свет. Твое настроение и чувства тоже зависят от развития тела и мозга.

В этот период тебе может часто казаться, что никто, особенно взрослые, тебя не понимает. Постарайся обращать внимание, как именно ты пытаешься донести свои мысли до окружающих людей: если ты говоришь пренебрежительно, сердито или даже грубо, им может быть сложно воспринять то, что тебя на самом деле беспокоит. Помни, негативные эмоции в адрес других людей явно не поспособствуют хорошей коммуникации.

Как меняется тело у девочек

У тебя растет грудь. Начитается все с небольшого уплотнения под сосками. Постепенно выпуклость увеличивается, а нажимать на нее бывает больно. В целом в процессе развития грудь также может побаливать — не волнуйся, это абсолютно нормально.

Под мышками и на лобке появляются волосы, а волосы на ногах становятся более жесткими.

Волосы и кожа становятся в это время более жирными.

У многих тело приобретает новые формы. Бедра полнеют — так тело готовится к репродуктивной функции. Также оно может остаться и в прежних параметрах или, наоборот, вытянуться — это всё варианты твоего индивидуального развития, и здесь нет каких-то обязательных моментов.

Возможно, ты будешь сильно потеть, особенно когда занимаешься спортом или двигаешься.

А еще у тебя начинается менструация.

Менструация

Менструация — это вагинальное кровотечение, происходящее один раз в месяц. Средний возраст первой менструации — 12 лет, но она может начаться значительно раньше, например даже в 6–8 лет, или намного позже — в 16. Но одинакова у всех девочек она, как правило, в одном: первая менструация всегда неожиданна.

На внутренних стенках матки есть слизистая оболочка, часть которой во время менструации выходит наружу вместе с кровью, если женщина не беременна. А во время беременности, когда к стенке матки прикрепляется оплодотворенная яйцеклетка, менструации прекращаются. Подробнее про беременность мы написали в главе «Беременность и роды».

Менструальный цикл — период между первым днем предыдущей менструации и первым днем следующей — длится от 26 до 34 дней. Кровянистые выделения продолжаются в течение 3–7 дней. В середине цикла, между двумя менструациями, происходит овуляция. Это случается на четырнадцатый день, если считать с первого дня последней менструации. В это время у женщины появляется возможность забеременеть.

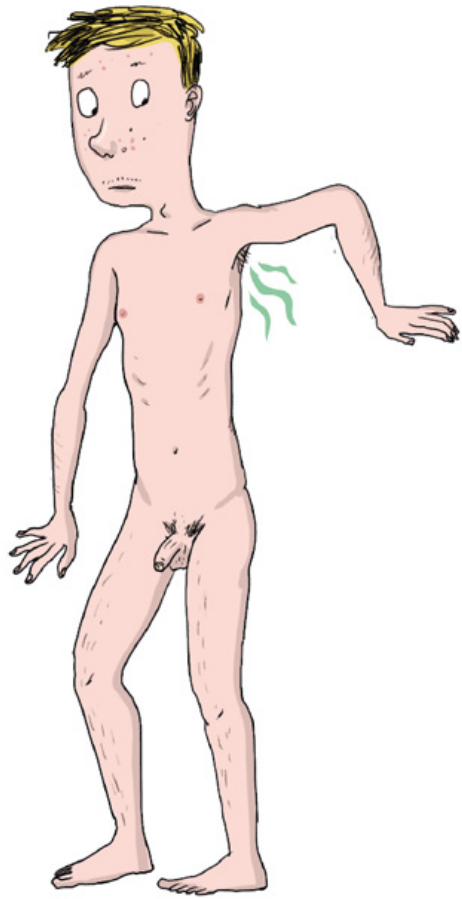
Первым признаком менструации является выделение слизистого секрета — желтовато-белой жидкости, которая образуется в шейке матки. Во время менструации пользуйся прокладками или тампонами. Прокладка прикрепляется к трусам и впитывает кровь. Часто ли ее придется менять, зависит от того, насколько обильное кровотечение. Тампон вводится во влагалище. Если он расположен правильно, совсем скоро ты к нему привыкнешь и не будешь чувствовать. Его вытаскивают за веревочку и меняют. Дольше восьми часов тампон во влагалище оставлять нельзя — в этом случае могут образоваться болезнетворные бактерии. Ты вполне можешь пользоваться тампонами, даже если у тебя еще не было секса, — он не повредит девственную плеву и не доставит дискомфорта.

Отмечай в специальном календарике или приложении, в какой день у тебя началась менструация. Во-первых, так ты не забудешь заранее запастись прокладками и тампонами, а во-вторых, поймешь, регулярный ли у тебя цикл. Даже если он нерегулярный, это нестрашно — такое часто бывает у юных девушек. Однако если цикл вдруг резко изменится, а кровянистые выделения начнутся значительно раньше или позже, полезно проконсультироваться с врачом.

У некоторых девушек месячные довольно болезненные. В животе ощущается тянущая боль, порой очень сильная. В таких случаях мы рекомендуем побольше двигаться, хотя чаще всего этого совершенно не хочется. Если же боль нестерпима и мешает вести привычный образ жизни, стоит посоветоваться с врачом —

он может прописать специальные лекарства, которые помогут избавиться от неприятных ощущений. Бывает, что перед менструацией у девушки портится настроение. Это явление называется предменструальным синдромом (ПМС). Причина его также кроется в гормонах.

Как меняется тело у мальчиков



Под мышками и на лобке появляются волосы, а чуть позже волосы могут вырасти и на груди.

Волосы на ногах и руках становятся более жесткими.

Над верхней губой начинает пробиваться щетина, которая затем превращается в усы.

У некоторых волосы растут на спине и яичках.

Пенис и мошонка увеличиваются в размерах.

Волосы и кожа в это время становятся более жирными.

У многих ребят меняется верхняя часть тела. Грудь и плечи становятся более широкими.

В подростковом возрасте голос ломается. Он грубеет и теперь больше напоминает голос взрослого мужчины. Внешне горло тоже начинает выглядеть иначе: кадык растет и выпячивается. Кстати, его еще называют адамовым яблоком.

Возможно, у тебя бывает внезапная эрекция. Пенис твердеет, когда ты сам этого не хочешь. Это не всегда происходит, когда ты думаешь о сексе. Эрекция может случиться, когда ты, например, смотришь на человека, который тебе очень нравится, или едешь на велосипеде — седло вибрирует и вызывает эрекцию. В подростковом возрасте подобное происходит довольно часто. Причина этого — бушующие в твоем организме гормоны. Внезапная эрекция частенько начинается в самую неподходящую минуту и создает массу неудобств. Не переживай — со временем это пройдет.

Эротические сны

Эротические сны снятся как девочкам, так и мальчикам. Ничего необычного в этом нет. Доказано, что по ночам кровяное давление в половых органах повышается как у мужчин, так и у женщин. У мужчин при этом твердеет пенис, а у женщин — набухает клитор.

Иногда у мужчин это приводит к эякуляции независимо от того, прикасались ли они к пенису или нет. Это совершенно нормально. У женщин во сне тоже иногда случается оргазм.

Взрослым

Когда половое созревание у вашего ребенка только начинается, сперва придется напоминать ему почаще принимать душ, мыть голову и пользоваться дезодорантом. Однако со временем, когда у него появится интерес к любви и сексу, он сам научится следить за собой.

Поинтересуйтесь, не нужны ли вашему ребенку советы о гигиене. Некоторым детям бывает неловко расспрашивать о бритье, менструации и других особенностях ухода за собой. Создайте момент, подходящий для подобных бесед. Постарайтесь поддерживать непрерывный диалог, постоянно обсуждая волнующие темы, и не откладывайте важные разговоры. Вопросы и потребность в советах возникают все время.

Половое созревание у всех идет по-разному. Родители могут волноваться, если, на их взгляд, оно происходит чересчур быстро или слишком медленно. Если вас что-то беспокоит, лучше посоветоваться с врачом.

Дайте вашему ребенку возможность узнавать обо всем не только от вас. Приготовьте, например, книги на эту тему, чтобы ребенок «тайком» прочитал о том, о чем стесняется говорить с родителями.

Все мы выглядим по-разному

Большинство из нас хоть раз, но мечтали изменить что-нибудь в своей внешности. «Вот бы нарастить мышцы! Ах, если бы только у меня были рыжие волосы… Хоть бы грудь была поменьше. Надо бы мне похудеть», — думаем мы.

Когда наше тело взрослеет и меняется, нам требуется время, чтобы к нему привыкнуть, — и это нормально.

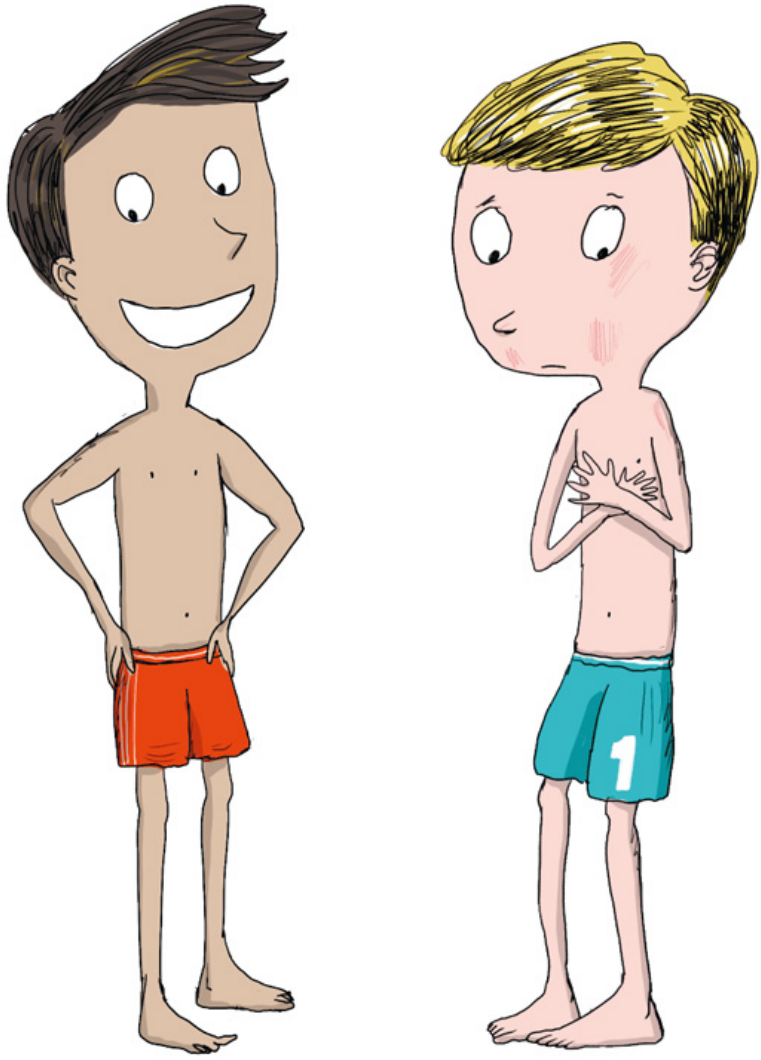
Все мы выглядим по-разному. Важно любить собственное тело, а худое оно, толстое, высокое, низкое или еще какое-нибудь — неважно.

Если твое тело тебе не нравится или тебя что-то в нем не устраивает, это может тебе здорово мешать. И речь здесь не только о сексе. Впрочем, сказать, что твое тело тебя устраивает, довольно просто, а вот сделать что-то с собственной неуверенностью намного сложнее. Вот о чем следует помнить:

Не существует «правильных» и «неправильных» тел. Все тела индивидуальны и этим хороши. В кино и рекламе мы видим сплошь идеальные тела. Но такой эффект получается с помощью грима и компьютерной обработки кадров. В действительности же никто так не выглядит.

В период полового созревания мы все бываем недовольны своим телом. Это касается даже тех, кто ведет себя самоуверенно и высокомерно.

Не думай слишком много о том, что говорят другие. Эти слова зачастую не значат ничего. Важно то, что нравится именно тебе. Постарайся это определить.



Не стесняйся сказать

Не забывай, что если ты не понимаешь, что происходит с

твоим телом, или тебе кажется, что что-то идет не так, то всегда можешь спросить совета у взрослых. Когда ты взрослеешь, с тобой часто происходит что-то непонятное — как с телом, так и с чувствами. Откровенный и доверительный разговор способен не только снять твои вопросы, но по-настоящему вдохновить — ведь ты поймешь, что ты такой не один.

Взрослым

Постарайтесь донести до ребенка, что собственное тело нужно любить. А еще не следует презрительно отзываться о внешности других людей или о чужом теле. Транслируйте убеждение, что «неправильных» тел не бывает.

Позвольте ребенку познакомиться с самим собой. Когда активно взаимодействуешь с собственным телом, оно приносит больше радости.

Обращайте внимание на то, как сын или дочь реагируют на изменения в собственном теле. Некоторые бывают настолько недовольны своей новой внешностью, что могут попытаться менять ее для соответствия собственным представлениям о прекрасном или навязанным стереотипам. Например, экстремально худеть для этого. В таком случае с ребенком стоит обязательно разговаривать о том, насколько могут быть опасны эти действия, а также пытаться донести до него, что он прекрасен несмотря ни на какие шаблоны красоты. Почаще говорите ему о том, как он ценен сам по себе.

Не критикуйте собственное тело при детях — чтобы полюбить свою внешность, надо здраво ее оценивать, а негативный пример излишнего самокопания этому никак не способствует. Расскажите ребенку, что внешность у всех разная и каждый из нас уникален. И это здорово.

Беременность и роды

Когда женская яйцеклетка оплодотворена, у женщины наступает беременность. Общий срок беременности составляет 40 недель. Начальной точкой отсчета считается первый день последней менструации, то есть срок примерно за две недели до того, как сперматозоид оплодотворил яйцеклетку.

Если оплодотворенная яйцеклетка разделится надвое и обе половины продолжат развиваться, у женщины рождаются однояйцевые близнецы — то есть очень и очень похожие внешне дети. Если же одновременно оплодотворятся две разные яйцеклетки, то на свет появляются разнояйцевые близнецы, они могут быть совсем разными или тоже похожими.

В яйцеклетке и сперматозоиде хранится генетический материал обоих родителей. От генов зависит внешность ребенка, его пол, цвет глаз и волос. Ребенок может обладать какими-то чертами своих родителей или быть похожим на обоих сразу. Иначе говоря, ты наследуешь гены твоих родителей.

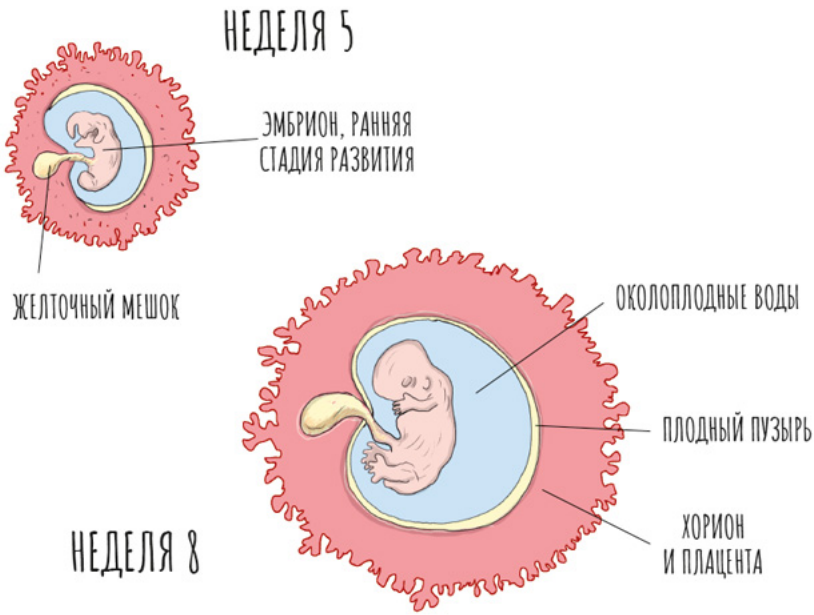
Беременность делится на три триместра.

Первый триместр

После того как яйцеклетка оплодотворится, она прикрепляется к стенке матки. Это момент начала беременности. Здесь она сможет получать питательные вещества и развиваться.

Младенец на ранних стадиях развития называется эмбрионом. Оплодотворенная яйцеклетка, или зигота, развивается, она делится на множество клеток и растет, а в центре образуется крошечный зародыш, который со временем превращается в ребенка.

Когда беременность только наступает, зигота по размеру примерно равна карандашной точке. Спустя месяц после оплодотворения размер эмбриона составляет около трёх миллиметров, у него начинают формироваться сердце и позвоночник. А через четыре недели у зародыша появляется голова и небольшие выпуклости — спустя некоторое время на их месте вырастут руки и ноги.



На втором месяце беременности голова эмбриона значительно больше тела. В это время активно растут мозг, губы

и уши. Длина эмбриона составляет два сантиметра, у него развиваются такие важные органы, как желудок, легкие, кишечник, мышцы, пальцы рук и ног. Еще у этого крошечного человечка появляются глаза.

В первое время эмбрион питается через желточный мешок. С ростом эмбриона развивается плацента, а желточный мешок исчезает. За питание начинает отвечать плацента.

По мере того как ребенок растет, матка растягивается. Первые три месяца беременность внешне почти незаметна: зародыш совсем крошечный, и живот у женщины не увеличивается. Самочувствие ребенка проверяют, ощупывая живот и проводя ультразвуковое исследование. Примерно на двадцатой неделе УЗИ показывает пол ребенка. Впрочем, многие предпочитают не знать его до самого рождения.

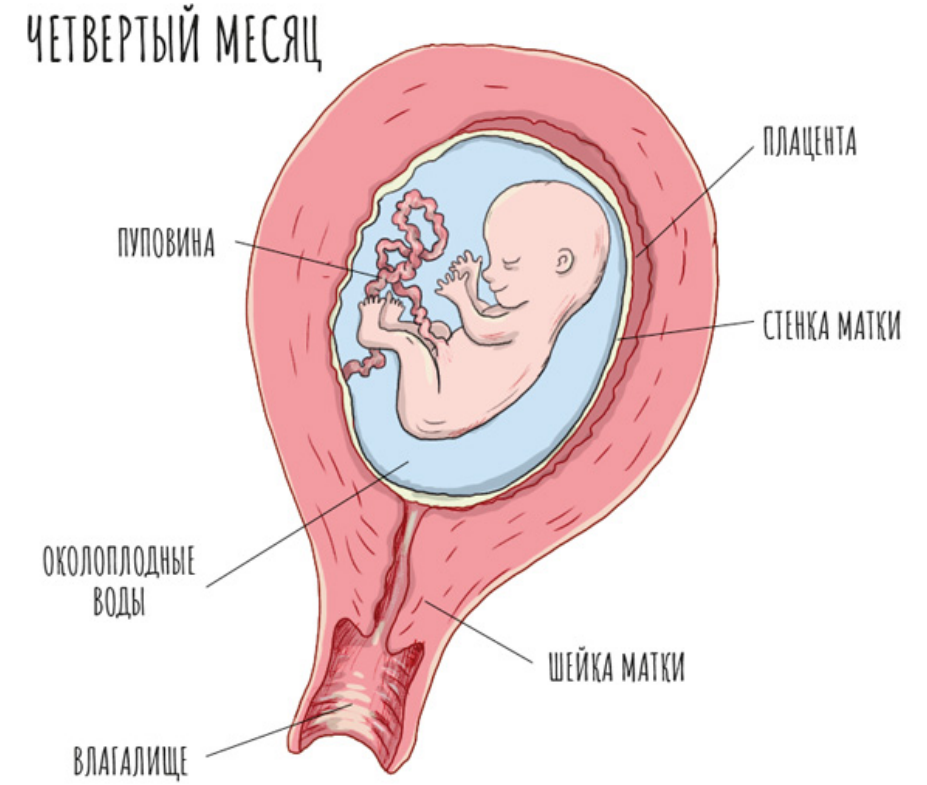
Второй триместр

Ребенок теперь называется не эмбрионом, а плодом. Все жизненно важные органы и части тела у него уже сформировались, и теперь он будет расти.

Во втором триместре плод значительно увеличивается в размерах. Если раньше его рост составлял всего три сантиметра, то теперь он достигает тридцати.

Плод начинает двигаться в утробе еще на восьмой неделе, однако женщина может почувствовать это не раньше двадцатой недели. Сперва это довольно забавно — словно в животе плещется рыба.

Представляешь, на шестом месяце ребенок сует в рот большой палец руки и сосет его!



Третий триместр

Если ребенок родится до положенного срока в один из трех последних месяцев беременности, он уже жизнеспособен, но должен находиться какое-то время в кувезе — приспособлении с автоматической подачей кислорода и поддержанием оптимальной температуры.

Во время третьего триместра ребенок также продолжает расти и готовится к появлению на свет.

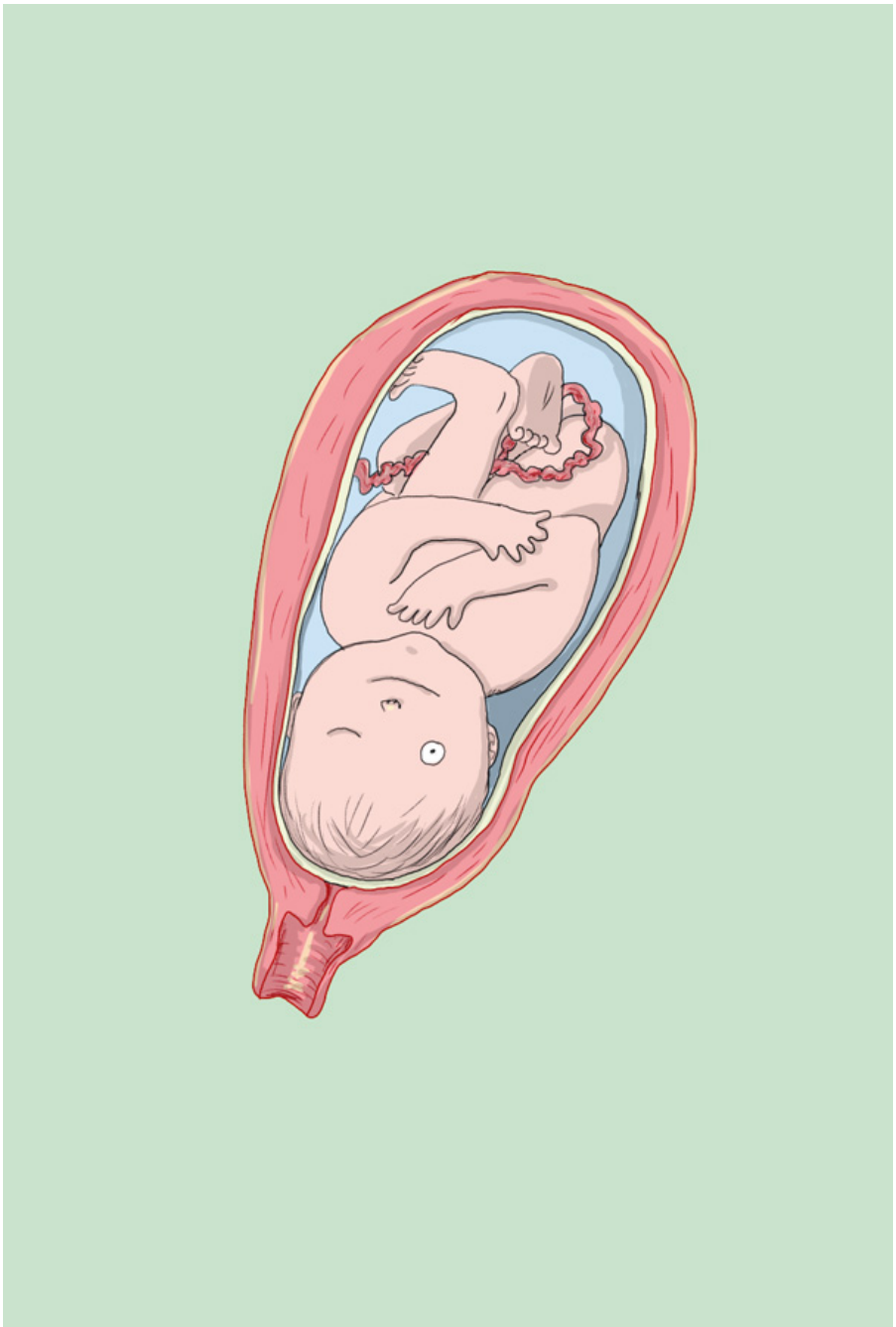
Он очень крупный и лежит в матке скрючившись. Женщина чувствует, когда ребенок пинается или меняет положение. Эти ощущения уже могут быть не самыми приятными.

Наконец он готов появиться на свет. Он поворачивается головой в сторону шейки матки — так ему будет проще родиться.

Некоторые дети не разворачиваются и лежат ногами вперед. От этого роды иногда проходят тяжелее, потому что ребенок не имеет возможности проталкиваться головой.

Новорожденный ребенок весит около трех с половиной килограммов, а его рост составляет примерно 51-52 сантиметра.

Разумеется, бывают дети и крупнее, и мельче. Это зависит от разных моментов, например от того, насколько крупные у него родители и когда он родился. Предполагаемый день родов — это дата, которую определяет врач на основании сроков последней менструации, то есть через 40 недель после нее.



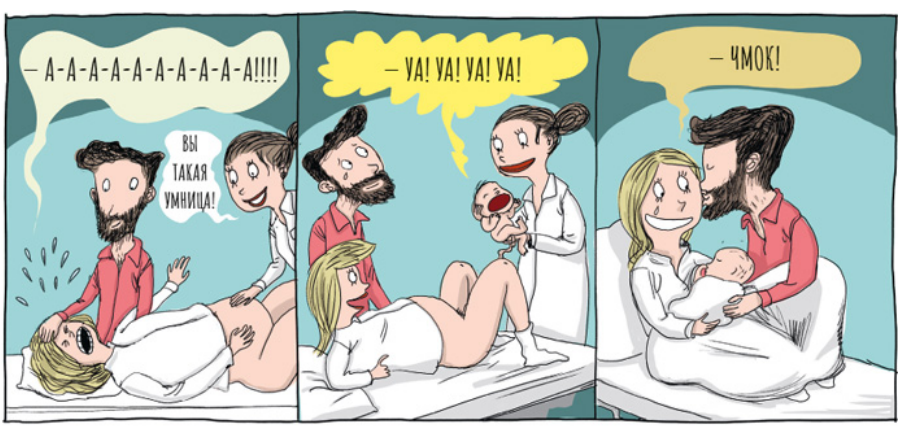
Роды

Когда до знаменательного дня остается совсем немного, женщине следует помнить, что роды могут начаться в любой момент. Установленная заранее дата — довольно приблизительная, ребенок может родиться как раньше, так и позже.

При родах у женщины начинаются схватки: мышцы матки сокращаются и выталкивают ребенка наружу.

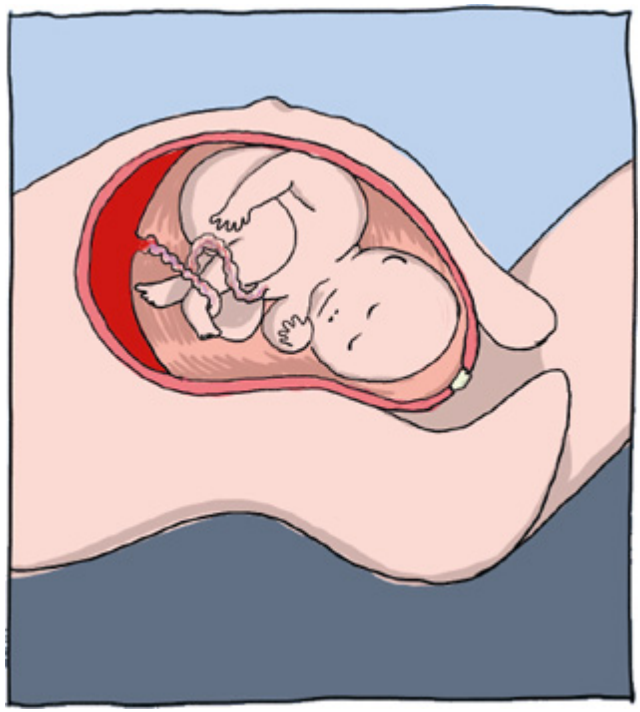
На поздних сроках беременности у женщины бывают так называемые тренировочные схватки. Это тоже сокращения маточных мышц, но нерегулярные и не очень болезненные.

Родовые схватки повторяются с определенной частотой и причиняют сильную боль. Сперва боль терпимая, но затем она усиливается, а ее приступы учащаются. Во время схваток ребенок двигается вниз к шейке матки.

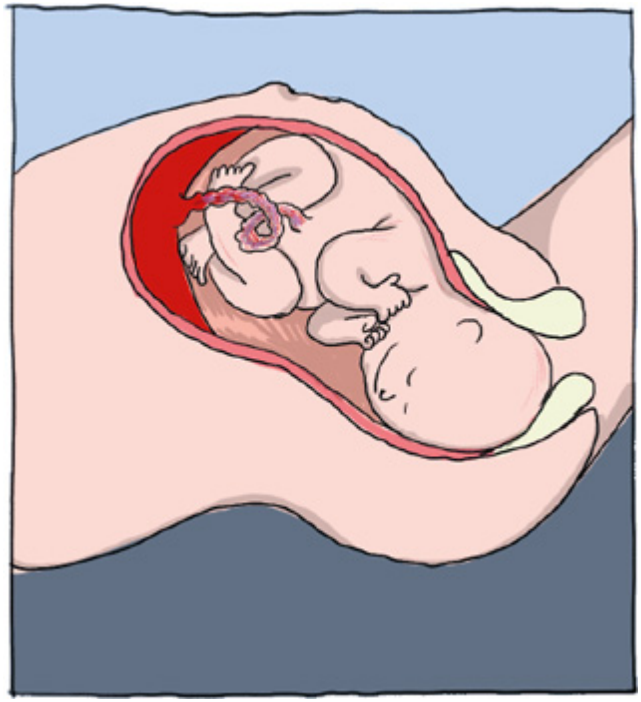


Во время беременности женщину учат, как правильно дышать во время схваток, а в больницах имеются лекарства, снимающие боль.

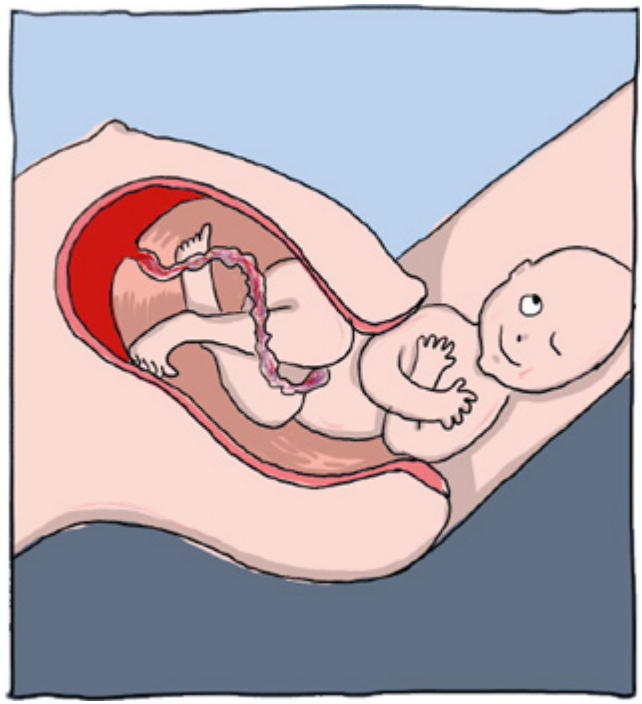
Как правило, роды длятся около пяти часов, однако порой проходят быстрее или, наоборот, продолжаются намного дольше.



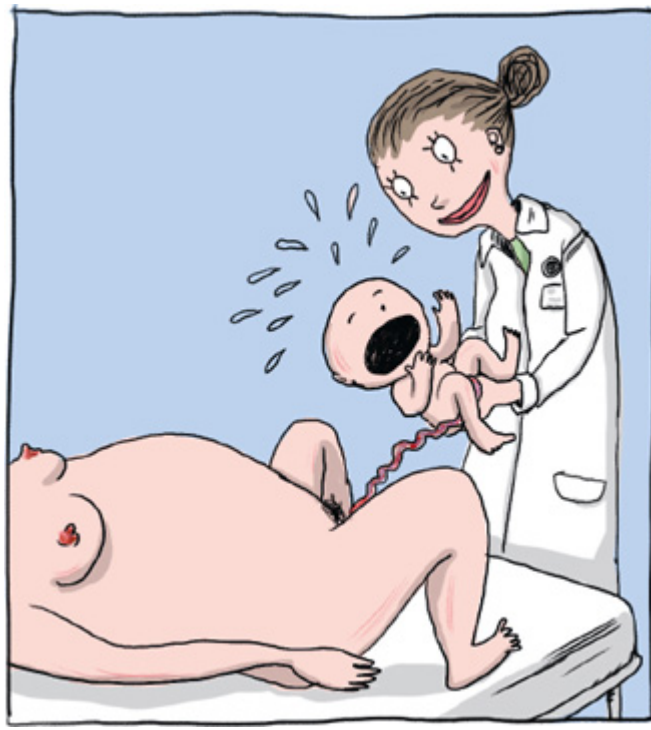
1. Сначала раскрывается шейка матки. Она должна стать такой, чтобы ребенок смог вытолкать себя наружу. В этом ему помогают маточные сокращения.



2. Перерывы между схватками становятся короче, а шейка матки раскрывается примерно на 10 сантиметров. Во время родов плацента вокруг ребенка лопается и вытекают околоплодные воды. Иногда это происходит до схваток, а иногда чуть позже, когда схватки уже начались.



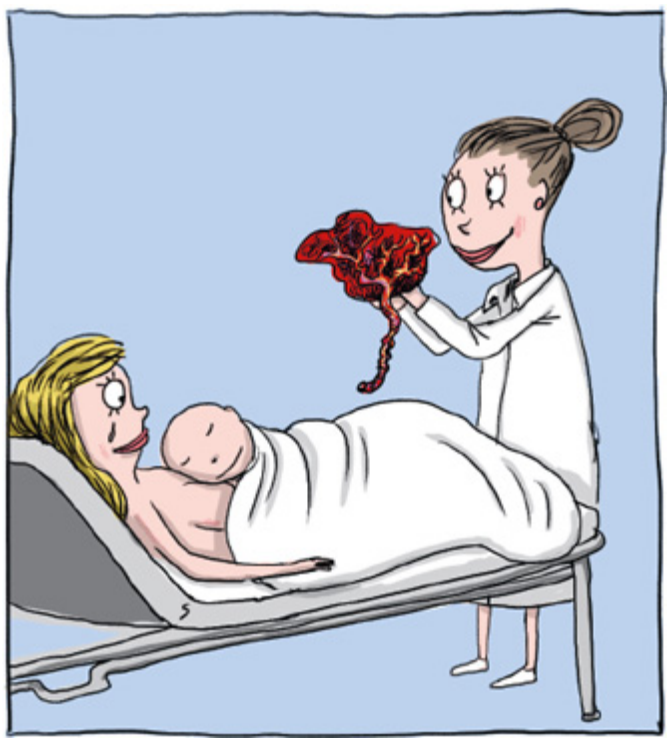
3. Наконец ребенок начинает выходить наружу. Это происходит благодаря схваткам и тому, что женщина, тужась, напрягает мышцы живота.



4. Когда ребенок родился, женщине остается вытолкнуть наружу плаценту (ее еще называют детским местом). Теперь, когда ребенок в ней больше не нуждается, она должна выйти из организма матери. Избавившись от плаценты, матка вновь сжимается и постепенно возвращается в обычное состояние.

После родов схватки могут еще какое-то время продолжаться. Такие послеродовые схватки менее болезненные и бывают в первые дни после рождения ребенка, потому что матка сокращается и привыкает к тому, что плода в ней больше нет.

Ребенок связан с плацентой при помощи пуповины. Когда и ребенок, и плацента вышли из организма женщины, пуповину обрезают. На память об этом у каждого из нас есть пупок.



Взрослым

Когда в семье должен появиться второй ребенок, во время

беременности полезно рассказывать старшим детям о том, что происходит с телом их мамы. Иначе это может стать для них причиной сильного потрясения. Расскажите ребенку о том, как меняется тело и душевное состояние, о чувстве усталости, характерном для беременных.

Не скрывайте от старших детей того, что с вами происходит, — так они тоже успеют подготовиться к прибавлению в семье. Стать старшим братом или сестрой бывает приятно, но к новой роли нужно привыкнуть.

В некоторых семьях родители позволяют старшим детям присутствовать при родах. Матери следует помнить, что ребенок увидит ее боль и ей придется думать не только о родах, но и о чувствах детей, а зачастую на это уже не хватает сил. Тем не менее, если старшие дети родились легко и без осложнений, а роды проходят в положенные сроки, такие впечатления могут оказаться полезными. Детей нужно заранее подготовить к тому, что произойдет, а потом дать им возможность обсудить полученные впечатления.

Контрацепция

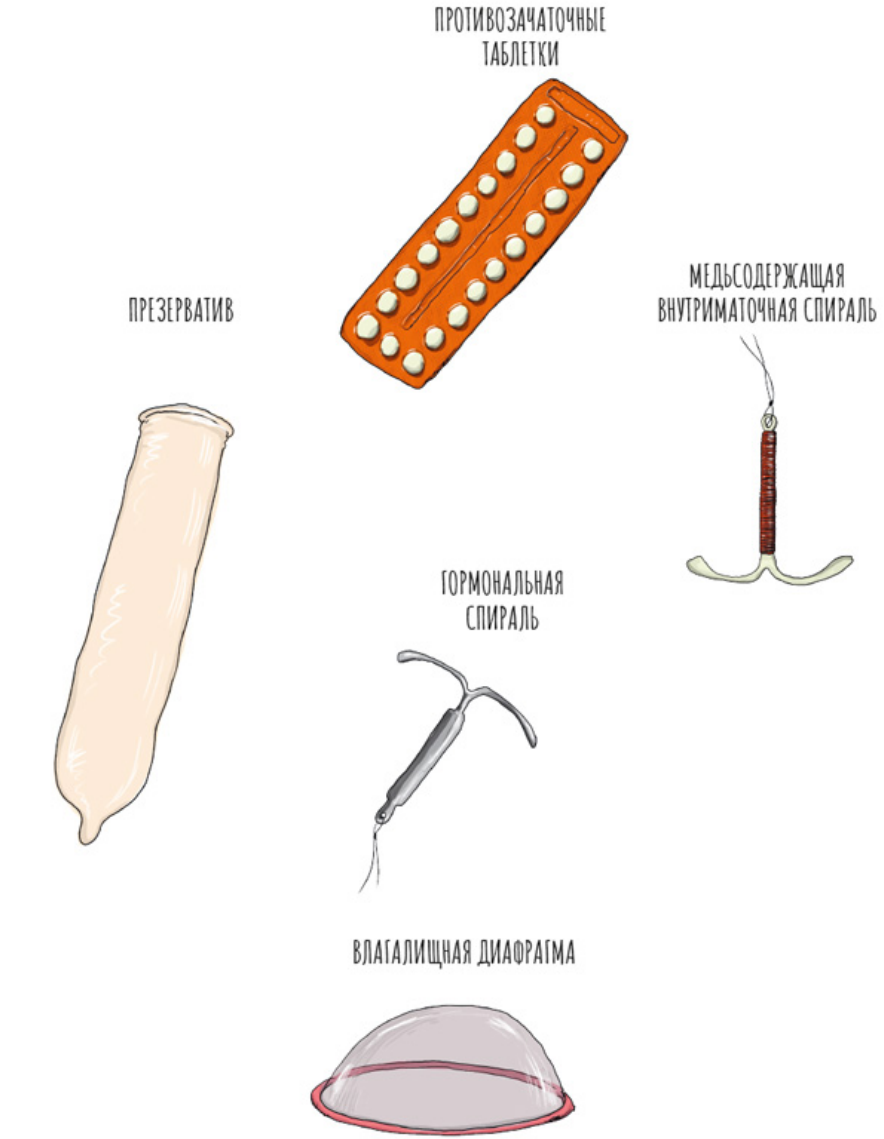
Чтобы во время секса женщина не забеременела, партнеры используют средства контрацепции. Они бывают как для мужчин, так и для женщин. Но ответственность за защищенный половой акт в любом случае лежит на всех его участниках.

Мужчины могут использовать презерватив. Он представляет собой что-то вроде тонкого чехла, который надевается на пенис во время секса.

Для женщин разработаны противозачаточные таблетки. В таких таблетках содержатся гормоны, предотвращающие беременность.

Кроме того, женщина может воспользоваться внутриматочной спиралью. Спираль — это устройство, мешающее яйцеклетке прикрепиться к стенке матки. Спираль может поставить только врач.

Существуют и другие методы контрацепции.



Помни:

Презервативы могут быть слишком старыми и иногда рвутся.

Если презерватив порвался, партнеры рискуют заразить друг друга заболеваниями, передающимися половым путем, а женщина может забеременеть. Всегда проверяй срок годности презерватива.

Открывай презерватив осторожно, чтобы не повредить его. Не используй острые предметы, открывая упаковку с презервативом.

Если, открывая презерватив, ты случайно вывернул его наизнанку, таким презервативом пользоваться нельзя. Возьми другой.

В презерватив не должен попасть воздух — иначе силиконовая оболочка порвется.

После эякуляции пенис вынимают из влагалища до того, как он обмякнет, — иначе презерватив может слететь и остаться во влагалище. Вынимая пенис, следует придерживать край презерватива.

Как правильно надеть презерватив:
1. Презерватив надевают только на эрегированный пенис.
2. Оттяни назад крайнюю плоть.
3. Надень презерватив на кончик пениса и выдави из презерватива воздух.
4. Раскатай презерватив до основания пениса.

Все эти методы достаточно надежны, но стопроцентную гарантию защиты от нежелательной беременности может дать только воздержание от половых актов.

Самый простой и доступный способ защиты — это, конечно, презерватив. Его можно купить в любом магазине или аптеке.

Незащищенный секс

Незащищенным называют секс без применения контрацептивов.

Если женщина, занимаясь сексом, не предохранялась, она

может забеременеть. Есть два способа определить, наступила ли беременность: либо дождаться менструации, либо сделать тест на беременность. Если секс был сразу же после менструации или незадолго до нее, вероятность забеременеть низкая. Эти дни называются «безопасными», но полностью исключать шансы забеременеть нельзя. У юных девушек менструальный цикл часто бывает нерегулярным, поэтому точное время овуляции определить сложно.

Во время секса не только предохраняются от беременности, но и стараются защититься от заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП, их еще называют ИППП — инфекции, передающиеся половым путем). Подобными заболеваниями можно заразиться от тех, кто ими болеет. Не важно, как часто ты занимаешься сексом и сколько у тебя партнеров, — риск подхватить ЗППП одинаков для всех. Презерватив — единственное средство, защищающее от таких заболеваний, как хламидиоз, кондиломы, генитальный герпес и ВИЧ.

Заболеваниями, передающимися половым путем, болеют как мужчины, так и женщины. Обнаружив у себя симптомы подобных заболеваний или почувствовав дискомфорт в области половых органов, срочно обратись к врачу.

Более подробно о заболеваниях, передающихся половым путем

Самое опасное ЗППП — ВИЧ.

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) — заболевание, поражающее иммунную систему человека. Оно передается во время половых контактов с зараженным человеком, а также через кровь. ВИЧ опасен тем, что пораженный им организм становится неспособным противостоять различным инфекциям. Если его не лечить, ВИЧ переходит в последнюю стадию — **СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита).** В странах, где нет возможности лечить ВИЧ-инфицированных, эта болезнь смертельна. Если вовремя определить заболевание, то смерти можно избежать, однако больной нуждается в лечении на протяжении всей жизни.

Симптомы ВИЧ могут не проявляться длительное время, поэтому так важно время от времени делать анализ и проверять, все ли в порядке с организмом. А вот у СПИДа есть симптомы. Среди них — постоянная усталость, резкое снижение веса, легочные и кожные инфекции, жар и диарея, вздутие лимфоузлов.

Риск заразиться вирусом иммунодефицита есть у каждого человека, ведущего половую жизнь. ВИЧ не связан с тем, какого пола, расы или возраста человек. Показать, заражен ли человек, может только анализ крови. Другие способы диагностики не могут считаться достоверными способами определить, является ли человек ВИЧ-положительным, то есть зараженным этой болезнью.

Как можно заразиться ВИЧ:

Занимаясь незащищенным сексом (вагинальным, оральным или анальным) с носителем вируса.

От крови зараженного человека.

При употреблении инъекционных наркотиков — используя одну иглу на всех.

Младенцы могут получить вирус от ВИЧ-положительной матери — внутриутробно или во время грудного вскармливания.

К сожалению, вакцины от ВИЧ пока не придумали. Но существуют лекарства, при регулярном приеме которых ВИЧ-инфицированный может вести полноценную жизнь долгие годы. Если вдруг ты узнаешь, что в твоем окружении есть человек с подобным диагнозом, не бойся общаться с ним так же, как и с любым другим здоровым человеком. Заразиться ВИЧ при обычном повседневном взаимодействии невозможно.

Как нельзя заразиться ВИЧ:

Находясь в одном помещении с зараженным — ВИЧ не передается воздушно-капельным путем.

Общаясь, играя, обнимаясь и целуясь с зараженным.

Если больной ВИЧ человек кашлянет или чихнет на тебя.

Пользуясь с зараженным одной посудой, столовыми приборами, расческой или туалетом.

От укуса насекомых.

Существуют и другие ЗППП — не менее опасные и неприятные.

Гепатит В также передается через кровь или при незащищенном половом контакте. Среди его симптомов — постоянное чувство усталости, приобретение кожей желтоватого оттенка, потемнение мочи и, наоборот, светлый кал. Гепатит В можно вылечить при своевременном и грамотном вмешательстве, в противном случае болезнь приобретает хронический характер.

Остроконечные кондиломы — наиболее распространенное инфекционное заболевание, передающееся половым путем. Это бородавки, которые появляются на половых органах или около заднего прохода. Как правило, боли они не причиняют, но могут чесаться и зудеть.

От кондилом защищает вакцина против вируса папилломы человека. Чтобы вылечить кондиломы, врач прописывает мазь или удаляет их.

Хламидиоз — еще одно распространенное заболевание. Бывает, что человек даже не подозревает, что заразился им, потому что часто оно никак не проявляется. Симптомами хламидиоза могут быть болезненные ощущения в половых органах во время мочеиспускания и выделения. Порой у женщин бывают кровотечения, а мужчины испытывают зуд в половых органах.

Если хламидиоз вовремя не вылечить с помощью антибиотиков, он может привести к бесплодию.

Генитальный герпес — заболевание, которое невозможно вылечить до конца, оно сохраняется всю жизнь. При герпесе на половых органах появляются маленькие пузырьки, которые зудят и превращаются в ранки. Герпес наиболее заразен в период рецидива, а это случается, когда иммунитет ослаблен каким-нибудь другим вирусом. Симптомы герпеса можно значительно облегчить при помощи таблеток и мазей.

Даже если ты не практикуешь незащищенный секс и всегда используешь презерватив, нужно как минимум раз в год проходить обследование на наличие инфекций, передающихся половым путем. Помни, что незапущенную болезнь вылечить

гораздо легче, а в случае хронических заболеваний своевременное обнаружение и терапия позволят свести их последствия для организма к минимуму.

Взрослым

Расскажите вашим детям о средствах контрацепции и интимной гигиене заранее, до того, как они начнут вести половую жизнь.

Врач может проконсультировать, какие именно средства контрацепции лучше всего подходят подросткам. Объясните ребенку, что врач никому не расскажет о том, зачем к нему обращаются пациенты. Уважайте право вашего ребенка на личную жизнь.

Объясните ему, что заботиться надо не только о себе, но и о других.

Пол и сексуальная ориентация

Найти себя бывает непросто, но жизнь полна самых разных возможностей и ощущений. Некоторые люди идентифицируют себя и свои сексуальные предпочтения далеко за рамками стандартных представлений. Каждый человек имеет право быть самим собой и самостоятельно решать, что хорошо и правильно именно для него. Для обозначения нетрадиционной сексуальной ориентации есть специальная аббревиатура: ЛГБТ (Л — лесбиянки, Г — геи, Б — бисексуалы, Т — транссексуалы).

Гетеросексуальность — половое влечение к людям противоположного пола.

Гомосексуальность — половое влечение к людям своего же пола.

Транссексуальность характеризует пол, а не сексуальную ориентацию. Транссексуалы — это люди, которые не относят себя к своему биологическому полу. Например, девочка может ощущать себя мальчиком, но при этом влечение испытывает тоже к мальчикам. Некоторые транссексуалы делают операцию по смене пола.

Бисексуальность — половое влечение к людям обоих полов.

Асексуальными называют себя люди, не испытывающие полового влечения.

Обоеполый, или андрогин, — человек, обладающий внешними признаками обоих полов либо лишенный каких-либо половых признаков.

Цисгендерами называются те, чей биологический пол совпадает с психологическим.

Полигамия — явление, при котором человек вступает в романтические отношения одновременно с несколькими партнерами.

Интерсексуальность — явление, при котором половые признаки человека не совпадают с типичным определением мужского или женского тела. Например, у женщины может отсутствовать матка, или у мужчины присутствовать дополнительная Y-хромосома.

Бигендер — человек, ощущающий себя и мужчиной, и женщиной.

Агендер — человек, не относящий себя ни к мужчинам, ни к женщинам.

Фетиш — предмет, вызывающий у человека сексуальное возбуждение. Это может быть обувь, нижнее белье и другие вещи.

Бывает, что, взрослея, мальчики и девочки могут испытывать

интерес к представителям своего пола. Это не является однозначным маркером того, что твоя ориентация отличается от традиционной. Подобный интерес абсолютно нормален для человека, который растет и узнает этот мир. Определение собственной ориентации может занять годы, и принимать решение в сжатые сроки совершенно не обязательно. Самое главное, чтобы люди, с которыми ты проводишь время или строишь отношения, уважали и любили тебя.

То же касается и сексуальных фантазий: они вовсе не определяют то, какая у тебя ориентация.

Взрослым

Если вам кажется, будто сексуальная ориентация или гендерная идентичность вашего ребенка отличается от общепринятой (возможно, он вообще отказывается определять свою сексуальную ориентацию или делает это неохотно), то у вас возникает вполне объяснимое желание расспросить его поподробнее. Однако лучше набраться терпения. Порой для того, чтобы определить свою ориентацию, требуется время.

Когда чувствуешь себя не таким, как окружающие, собственные ощущения понять бывает непросто. Для этого требуется смелость. Сперва нужно разобраться самому, и лишь потом возникает желание поделиться с другими. А рассказать об этом можно лишь тем, кому доверяешь.

Намекните своему ребенку, что вы готовы поговорить с ним о сексуальной ориентации. Если ребенок сам сделает первый шаг к такой беседе, создайте ситуацию, располагающую к подобному общению. Помогите ему: не бойтесь задавать вопросы, но не настаивайте, столкнувшись с отказом. Дайте ребенку понять, что жизнь не ограничивается традиционными гендерными ролями.

Помните, что интерес к собственному полу или альтернативные способы идентификации себя могут быть поиском своей идентичности или обычным экспериментом. Не спешите вешать ярлыки, дайте ребенку время самому во всем разобраться и решить, что ему подходит, а что нет.

Порнография и социальные сети

Порнография

Порнография — откровенное видео или изображение людей, занимающихся сексом. В интернете можно легко наткнуться на порнографию, иногда даже не желая этого. Набрал в поисковике какое-нибудь слово, а в результатах появились изображения, которые ты совсем не ожидал увидеть.

Все мы порой натыкаемся на что-то такое, что может нас поразить, иногда неприятно. Если это произошло с тобой, постарайся поговорить со взрослыми.

Иногда порнография кажется интересной, а иногда она привлекает нас, потому что нам хочется побольше узнать о сексе. Однако между сексом и порнографией — огромная разница. Примерно такая же, как между тем, что показывают в кино, и тем, что происходит в реальной жизни: это приукрашенная картинка и гиперболизированные эмоции. Не стоит ожидать от секса того же, что ты видел в порнофильме, как и рассчитывать на то, что твой сексуальный партнер будет вести себя как звезда фильма для взрослых и испытывать те же чувства. Не нужно и самому себе устанавливать планку ловкости и выносливости порноактеров. Помни, что порнофильм — это художественный вымысел, а секс в реальной жизни даже у тех же порноактеров может очень сильно отличаться от того, что написано в их сценариях.

Фотографии в социальных сетях

Сложно представить жизнь современного подростка без соцсетей, общение в которых часто вертится вокруг фотографий. Ты наверняка выкладываешь свои снимки в интернет и отправляешь их своим друзьям.

Рассказывая о себе окружающим, следует придерживаться определенных правил. В обычной жизни ты делишься мыслями и чувствами с теми, кому доверяешь. В интернете следует действовать так же.

Некоторые взрослые посылают друг другу фотографии, на которых они обнажены. Это можно делать только в том случае, если доверяешь партнеру и уверен, что посторонние этих снимков не увидят. Перед тем как отправить фотографию собственного тела своему возлюбленному, подумай хорошенько. Ты волен

распоряжаться своим телом так, как ты хочешь, но отправлять такие фотографии можно только тому, в порядочности кого ты точно убежден.

Но даже в этом случае нельзя быть абсолютно уверенным в том, что эти фото больше никто и никогда не увидит: могут украсть телефон, взломать облачное хранилище с фотографиями или случайно обнаружить кадры при ремонте телефона. Поэтому всегда думай о последствиях: обнародование не предназначенных для посторонних глаз фото может быть очень болезненным для твоих чувств и нанести урон твоей репутации.

К сожалению, некоторые люди не столь трепетно относятся к чужим чувствам и могут показать другим твои фотографии без твоего согласия. Помни: отправив по интернету снимок, обратно его уже не вернуть. Ты никогда не узнаешь, кому на глаза попадется твоя фотография.

Чувства и отношения меняются, а твои фотографии останутся у твоей половинки, даже если вы расстанетесь.

Секс — личное дело каждого

Секс — личное дело каждого. Фотографии и вовсе являются частной собственностью. Если кто-то делится с тобой снимком, значит, этот снимок предназначен именно тебе. Нарушать это правило нельзя, даже если у тебя такой красивый молодой человек или девушка, что очень хочется похвастаться перед другими.

Если ты получил фотографии, на которых изображены обнаженные люди, но при этом снимки адресовались не тебе, просто сотри их. Кроме того, тебе следует выйти из всех групп в соцсетях, где участники делятся чужими снимками без разрешения владельцев. Молча смотреть на подобные фото и не сообщать никому об этом — все равно что молча наблюдать за травлей и не вмешиваться.

Проще, конечно, вообще никому не отправлять свои фотографии. Однако следует заметить, что между партнерами, чьи отношения выстроены на доверии и взаимоуважении, подобное сложностей не вызовет.

Взрослым

Научите детей пользоваться интернетом. Обсудите с ними тему доверия — как в реальности, так и в Сети. Объясните, что в

реальной жизни мы не доверяем первому встречному, поэтому в интернете этого тоже делать не стоит. В Сети сложно понять, с кем именно общаешься, поэтому ребенок должен проявлять бдительность.

Попросите вашего ребенка всегда сообщать вам, если он наткнется на что-то неприятное в интернете. Не ругайте его. Если он почувствует себя виноватым, больше он вам ни в чем не признается.

Наши дети растут в цифровом мире, не похожем на тот, в котором росли мы сами. Порой нам непросто осознать, зачем так подробно рассказывать о собственной жизни целой группе «друзей». Однако благодаря социальным сетям у нас появляется множество возможностей, отказываться от которых не стоит. Если вы хотите быть наставником собственному ребенку, то постарайтесь понять и принять действительность, в которой он живет. Трудно воспринимать всерьез советы от тех, кто не разобрался в вопросе сам.

Когда двое решают завести детей

Как ты знаешь, после секса не всегда получаются дети. Некоторым парам вообще не удается завести детей без помощи врачей.

На то могут быть различные причины:

Некоторые сперматозоиды двигаются чересчур медленно и не успевают добраться до яйцеклетки.

Некоторые яйцеклетки невозможно оплодотворить.

Некоторым, возможно, и хотелось бы завести детей, но у них нет любимого человека, или они любят человека того же пола.

К счастью, такие проблемы можно решить. Методы, которые применяются, чтобы помочь людям завести ребенка, называются вспомогательными репродуктивными технологиями.

Существуют тесты не только на беременность, но и на овуляцию. По ним можно определить, когда у женщины наилучшее время для беременности.

Если у женщины не получается забеременеть естественным путем, можно применить метод, называемый инсеминацией. В этом случае сперматозоиды обрабатываются, а их способность к оплодотворению улучшается. Когда у женщины начинается овуляция, такие сперматозоиды вводятся в матку.

В некоторых случаях яйцеклетке нужно помочь соединиться со сперматозоидом. Это происходит за пределами человеческого организма. У женщины забирают яйцеклетку и оплодотворяют с помощью сперматозоидов в лабораторных условиях, после чего ее возвращают в матку. Такой метод называется экстракорпоральным оплодотворением.

Если сперматозоиды у мужчины плохого качества, это препятствует оплодотворению. В этом случае можно воспользоваться спермой донора. Донор сдает свою сперму в больнице, а когда у женщины начинается овуляция (и появляется шанс оплодотворения), сперму вводят в женский организм.

В том случае, когда яичники у женщины не вырабатывают яйцеклеток, используют яйцеклетки другой женщины. Этот процесс также проходит в больнице.

– ПОНИМАЕШЬ, У МАМЫ НИКАК НЕ ПОЛУЧАЛОСЬ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ...
– ЯЙЦЕКЛЕТКИ У МЕНЯ БЫЛИ НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШИМИ, ПОЭТОМУ ПРИШЛОСЬ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЧУЖИМИ.
– ЧУЖИМИ? ПАСХАЛЬНЫЙ ЗАЯЦ ПРИНЕС ТЕБЕ ЯЙЦО, А В НЕМ БЫЛА КЛЕТКА?

Усыновление

Существуют разные способы стать родителями. Если к помощи репродуктивных технологий прибегать не хочется или они не помогают, можно усыновить чужого ребенка.

Некоторые люди рожают детей, которых не в состоянии воспитать сами. Происходит подобное по разным причинам: например, из-за болезни, смерти или бедности. Большинство усыновленных детей родились в очень бедных странах.

Усыновление — это очень важный и ответственный шаг, и люди, которые на него решаются, как правило, готовы отдать всю свою любовь и заботу приемному ребенку. То, что они не родили ребенка самостоятельно, не делает их худшими родителями. В конце концов, родительская функция заключается не только в рождении детей, но и в их воспитании и поддержке на всех этапах взросления.

Когда люди не готовы стать родителями

Если у женщины был незащищенный секс и она боится забеременеть, она может воспользоваться средствами экстренной контрацепции. Это специальные таблетки, которые используют после незащищенного секса, когда женщина еще точно не знает, беременна она или нет.

Таблетки для раннего прерывания беременности — это гормональный препарат, который препятствует овуляции и мешает образованию яйцеклетки. В результате оплодотворенной яйцеклетке сложнее прикрепиться к стенке матки.

Иногда женщина беременеет, сама того не желая. Эмбрион можно удалить до того, как он вырастет. Такой способ

прерывания беременности называется «аборт».

Если эмбрион еще очень маленький, врач назначает таблетки, которые провоцируют отторжение эмбриона. Начинается менструация, и вместе с кровью выходит эмбрион.

Если эмбрион чуть больше, женщине дают обезболивающие препараты и проводят медицинскую операцию по его удалению.

Отношение к абортам бывает разным. Некоторые считают, что их следует запретить, а другие поддерживают аборты и считают их выходом в тех случаях, когда девушка беременеет чересчур рано или если биологические отец и мать не готовы стать родителями. Аборт не относится к способам контрацепции и вызывает самые разные чувства.

Иногда аборт происходит естественным путем. Во время беременности у женщины может произойти выкидыш, и она теряет плод. Это происходит оттого, что с плодом что-то не так и он нежизнеспособен. Большинство выкидышей происходит на ранних сроках беременности.

Аборт — это очень личный вопрос, на решение которого влияют самые разные обстоятельства, в том числе условия жизни и возможности будущих родителей, культура, ценности и религия. В любом случае принимать такое решение самостоятельно может быть очень сложно и не всегда оправданно: моральная и физическая поддержка здесь может быть нужна как никогда.

Взрослым

Когда следует рассказать ребенку о том, что его мама забеременела при помощи вспомогательных репродуктивных технологий?

Подобные беседы кажутся неприятными, поэтому их хочется отложить на потом. Однако полезнее начать разговор как можно раньше. Главное — говорить на понятном ребенку языке. Можно создать историю и постоянно дополнять ее, по мере того как ребенок взрослеет. Что именно вы рассказываете, зависит от его возраста.

У каждого человека есть право знать собственную историю. В некоторых случаях подробности о том, как ребенок появился на свет, знают только родители. Важно передать эту историю так, чтобы у вашего сына или дочери сложилось хорошее впечатление.

Словарик

Аборт

Искусственное прерывание беременности и удаление эмбриона из матки.

Адамово яблоко (кадык)

Выступ на передней части шеи у мужчин.

Агендер

Человек, который не ощущает себя ни мужчиной, ни женщиной.

Акушер

Врач, который принимает роды.

Анус (заднепроходное отверстие)

Отверстие, через которое фекалии выводятся из организма.

Андрогин (обоеполый)

Человек, обладающий внешними признаками обоих полов либо лишенный каких-либо половых признаков.

Асексуальность

Отсутствие сексуального влечения у человека.

Беременность

Состояние организма женщины, когда в ее матке находится развивающийся эмбрион.

Бигендер

Человек, который ощущает себя то мужчиной, то женщиной, независимо от физического пола.

Бисексуальность

Сексуальное влечение к обоим полам.

Влагалище (вагина)

Внутренний женский половой орган, соединяющий наружную часть половых органов с маткой.

Влагалищные выделения

Желтовато-белая жидкость, выделяющаяся из шейки матки.

Влюбленность

Сильное положительное чувство, которое испытываешь к определенному человеку.

Внезапная эрекция

Внезапное и ничем не обоснованное увеличение и отвердевание пениса. Чаще всего подобное происходит в подростковом возрасте из-за гормонов.

Внешние половые органы

У женщин — половые губы, клитор и преддверие влагалища. У мужчин — мошонка и половой член.

Внутриматочная спираль

Способ контрацепции, при котором особое приспособление вводится в матку женщины и препятствует проникновению сперматозоидов, а также прикреплению оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки.

Внутренние половые органы

У женщин — яичники, фаллопиевы трубы, матка и влагалище. У мужчин — яички и другие половые железы.

Вспомогательные репродуктивные технологии (ВРТ)

Методы, помогающие женщине забеременеть.

Выкидыш

Самопроизвольное прерывание беременности, когда эмбрион покидает матку раньше положенного срока.

Гей

Мужчина, испытывающий половое влечение к другим мужчинам.

Гены

Наследственность, определяющая пол и внешность будущих детей.

Гетеросексуальность

Сексуальное влечение к людям противоположного пола.

Гигиеническая прокладка

Приспособление, которое крепится к внутренней части трусов во время менструации, чтобы собирать кровь из влагалища.

Головка пениса

Утолщение на конце пениса.

Гомосексуальность

Сексуальное влечение к людям своего пола.

Гормоны

Биологически активные вещества, регулирующие различные функции организма.

Девственница или девственник

Человек, который никогда не занимался сексом.

Девственная плева (гимен)

Слизистая оболочка, прикрывающая вход во влагалище.

Донор спермы или яйцеклеток

Мужчина или женщина, чья сперма или яйцеклетки используются во вспомогательных репродуктивных технологиях.

Заболевание, передающееся половым путем (ЗППП)

Болезнь, которой заражаются во время секса.

Зачатие

Оплодотворение яйцеклетки сперматозоидом, которое дает начало беременности.

Измена

Когда кто-то тайком от своей возлюбленной или

возлюбленного целуется или занимается сексом еще с кем-то.

Инсеминация

Метод искусственного оплодотворения, когда в матку женщины вводятся заранее подготовленные сперматозоиды без полового акта.

Интерсекс

Человек, рожденный с половыми признаками, которые не совпадают с типичным определением мужского или женского тела.

Клитор

Очень чувствительный участок внешних женских половых органов.

Контрацептив

Средство для предотвращения зачатия.

Кувез

Аппарат для недоношенных детей, помогающий им дышать.

Куннилингус

Вид орального секса, при котором вульва ласкается языком.

Крайняя плоть

Подвижные складки кожи на головке пениса.

Кровянистые выделения

Когда у женщины кровотечение начинается раньше или позже менструации.

Лесбиянка

Женщина, испытывающая влечение к другим женщинам.

Лобковые волосы

Волосы, растущие на лобке возле гениталий.

Любовь

Романтическое чувство к другому человеку.

Мастурбация

Прикосновение к собственным половым органам, чтобы испытать сексуальное удовлетворение.

Матка

Женский внутренний половой орган, в котором развивается плод.

Маточные трубы

Орган, связывающий яичники с маткой. Яйцеклетка оплодотворяется именно в маточной трубе.

Менструация

Ежемесячные кровянистые выделения у женщин.

Менструальная чаша

Силиконовая чаша, которую вводят во влагалище во время месячных. Кровь скапливается в чаше, так что женщина может обойтись без прокладок и тампонов.

Менструальный цикл

Ежемесячный период в жизни женщины, который начинается в первый день менструации и продолжается до первого дня следующей менструации.

Минет

Вид орального секса, взаимодействие с пенисом, при котором партнер удовлетворяет партнера ртом.

Мочеиспускательное отверстие

Отверстие, из которого выделяется моча.

Мошонка

Мешочек из кожи, в котором находятся яички и который расположен у мужчин между ногами за пенисом.

Незащищенный секс

Секс, во время которого партнеры не пользуются средствами контрацепции, в результате чего возникает риск беременности и заражения ЗППП.

Неразделенная любовь

Любовь, на которую не отвечают взаимностью.

Нерегулярный менструальный цикл

Когда менструация начинается раньше или позже положенного срока.

Обрезание

Удаление крайней плоти полового члена по медицинским или религиозным причинам.

Овуляция

Период между двумя менструациями, когда в яичнике образуется яйцеклетка.

Околоплодные воды

Жидкость, окружающая плод, когда тот находится в матке.

Оргазм

Высшая точка наслаждения во время секса. У мужчин признаком оргазма является семяизвержение. У женщин оргазм бывает клиторальным (от стимуляции клитора) и вагинальным (от стимуляции вагины).

Плацента

«Одежда» ребенка, пока тот находится в матке.

Пенис

Мужской половой орган.

Петтинг

Получение сексуального возбуждения с помощью прикосновений.

Плод

Еще не родившийся ребенок.

Полигамия

Явление, когда человек имеет отношения сразу с несколькими сексуальными партнерами.

Поцелуй

Прикосновение губами к другому человеку.

Половые губы

Часть внешних половых органов женщины, представляющая собой складки кожи, расположенные в преддверии влагалища.

Половое созревание

Период, когда ребенок превращается во взрослого человека.

Половой акт

Процесс, когда люди занимаются сексом.

Порнография

Фотографии или видео, в подробностях изображающие людей, которые занимаются сексом.

Презерватив

Мужское средство контрацепции, защищающее от заболеваний, передающихся половым путем, и предотвращающее беременность.

Предменструальный синдром (ПМС)

Время перед менструацией, когда женщина испытывает физический и психологический дискомфорт.

Предстательная железа

Железа, расположенная рядом с мочевыводящими путями и отвечающая за производство жидкости, в которой находятся сперматозоиды.

Прививка от вируса папилломы человека

Вакцина, предотвращающая рак шейки матки, кондиломы и некоторые другие редкие раковые заболевания.

Промежность

Участок между анальным отверстием и пенисом (у мужчин) или влагалищем (у женщин).

Противозачаточные таблетки

Гормональные таблетки, предотвращающие беременность.

Пуповина

Связывает ребенка с плацентой.

Ревность

Чувство, возникающее, когда мы боимся, что наш возлюбленный бросит нас ради кого-то еще.

Роды

Процесс, во время которого ребенок появляется на свет.

Секс

Половые отношения между людьми.

Сексуальность

Привлекательность человека как сексуального партнера.

Сексуальное возбуждение

Желание секса.

Сексуальная ориентация

Сексуальное влечение человека к другим людям определенного пола.

Сексуальная прелюдия

Любовные ласки перед половым актом.

Сексуальный партнер

Человек, с которым вы занимаетесь сексом.

Слизистая пробка

Сгусток слизи, образующийся в шейке матки во время беременности и защищающий плод от бактерий.

Сперма, или семенная жидкость

Жидкость, в которой содержатся сперматозоиды.

Сперматозоид

Мужская половая клетка, которая содержится в сперме и функцией которой является оплодотворение яйцеклетки.

Схватки

Спазмы в матке во время родов, благодаря которым ребенок продвигается по родовым путям наружу.

Тампон

Цилиндр, сделанный из впитывающего материала, который используется как гигиеническое средство во время менструации для впитывания крови.

Тестостерон

Мужской половой гормон.

Транссексуальность

Явление, при котором человек не относит себя к своему биологическому полу.

Триместр

Один из трех периодов, на которые делится беременность.

Уретра

Мочеиспускательный канал, который используется для выведения мочи, а у мужчин еще и для семяизвержения.

Фаллопиевы трубы

Внутренний половой орган женщины, соединяющий матку с брюшной полостью.

Фертильность

Способность женщины забеременеть.

Фетиш

Предмет или вещь, вызывающие у человека сексуальное возбуждение.

Французский поцелуй

Поцелуй, во время которого партнеры соприкасаются

языками.

Цисгендер

Человек, чей биологический пол совпадает с психологическим.

Шейка матки

Часть внутренних половых органов женщины, соединяющая матку и влагалище.

Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО)

Метод искусственного оплодотворения, при котором яйцеклетку извлекают из тела женщины, оплодотворяют, после чего эмбрион возвращают в полость матки.

Эмбрион

Зародыш на ранних стадиях развития.

Эрогенная зона

Участок тела, прикосновения к которому вызывают сексуальное возбуждение.

Эротические сны

Сексуальные сны, во время которых у мальчиков происходит семяизвержение, а у девочек бывает оргазм.

Эстроген

Женский половой гормон.

Эякуляция, или семяизвержение

Процесс, при котором из пениса выделяется сперма.

Яички

Один из органов мужской половой системы. В яичках образуется сперма.

Яичник

Один из органов женской половой системы, в котором образуются яйцеклетки.

Яйцеклетка

Женская половая клетка, из которой, после оплодотворения сперматозоидом, развивается эмбрион.

О Расмусе и Сабине

Сабине Лемире — датский автор более чем 20 книг для детей.

Расмус Брегнхой — художник и писатель. В Дании уже вышло более 100 книг с его иллюстрациями. Работы Расмуса Брегнхоя завоевали множество премий и наград.

Соавторским дебютом Сабине и Расмуса стала книга «Веди себя хорошо — и как настоящий друг» (Opfør dig ordentligt — og vær en god ven), ставшая бестселлером в Дании. В 2017 году вышел придуманный Сабине и Расмусом комикс «Мира», переведенный на немецкий, шведский, норвежский и русский языки. Вторая часть комикса уже готовится к изданию.